

Inserire nel riquadro a destra il numero che contrassegna la tua precedente scheda di valutazione del test d'ingresso

--

1^ domanda	Quali sono le caratteristiche tipo di un bravo istruttore-educatore? (decalogo)	
domanda		
a		
risposta aperta		
2^ domanda	Descrivi la migliore tipologia di uno stile comunicativo di un istruttore:	
domanda		
a		
risposta aperta		
3^ domanda	Quale, tra le seguenti, è una componente per l'estrinsecazione della forza rapida?	
segnare	a	Capacità di consumo dell'ossigeno delle fibre muscolari;
con una X	b	Capillarizzazione muscolare;
la risposta esatta	c	Capacità di reclutamento delle unità motorie;
	d	Capacità di sopportazione dell'acido lattico;
4^ domanda	Quali, tra le seguenti, sono condizioni d'esercizio per lo sviluppo della rapidità?	
segnare	a	Impegno massimale, basso carico da superare, durata breve e ampi recuperi;
con una X	b	Impegno massimale, recuperi ridotti, carico sostenuto e alta difficoltà dell'esercizio;
la risposta esatta	c	Media durata, ampi recuperi, ridotto impegno e alto carico da superare;
	d	Scarsa difficoltà dell'esercizio, alto carico da superare, recuperi ridotti e durata minima;
5^ domanda	Quale delle seguenti molecole biologiche può essere utilizzata dal muscolo?	
segnare	a	glucosio
con una X	b	acidi grassi
la risposta esatta	c	fosfocreatina
	d	tutte le risposte sono esatte
6^ domanda	I canali per l'ingresso del glucosio nella cellula muscolare sono i GLUT 4 e sono attivati da:	
segnare	a	solo insulina
con una X	b	adrenalina
la risposta esatta	c	insulina o contrazione muscolare
	d	glucagone
7^ domanda	Qual'è il trattamento in fase acuta di una lesione muscolare?	
segnare	a	Massaggio locale
con una X	b	Applicazione di calore
la risposta esatta	c	Rice
	d	Mobilizzazione
8^ domanda	Nella rottura del tendine di achille la manovra di Thompson (pressione sul polpaccio):	
segnare	a	Non provoca la flessione dorsale del lato lesionato
con una X	b	Non provoca la flessione plantare del lato lesionato
la risposta esatta	c	Provoca la flessione plantare dell'arto controlaterale
	d	Provoca la flessione dorsale dell'arto controlaterale

Inserire nel riquadro a destra il numero che contrassegna la tua precedente scheda di valutazione del test d'ingresso

9ª domanda	Descrivi in forma sintetica le componenti delle motivazioni sportive:	
	1	
	2	
	3	
	4	
10ª domanda	La PERSONALITA' è il _____ dell' _____ tra _____ biologicamente _____ e di esperienze _____	
completare con le parole mancanti		
11ª domanda	Quale pensi sia il modo migliore per sviluppare la resistenza in bambini di 7-8 anni?	
segnare con una X	a	Attività di resistenza breve, tramite il metodo ad intervalli;
la risposta esatta	b	Esercizi di forza resistente nella disciplina sportiva a loro più congeniale;
	c	Esercitazioni di prove in serie e ripetizioni ad intensità medio-alta;
	d	Attività coordinativa in regime di resistenza, tramite il metodo ludico;
12ª domanda	Che cos'è la supercompensazione?	
segnare con una X	a	Un carico addizionale da superare;
la risposta esatta	b	L'adattamento dell'organismo al carico di allenamento;
	c	Il tempo di recupero dopo l'allenamento;
	d	Una prestazione ai limiti del massimale;
13ª domanda	Gli adattamenti apportati ad uno sport per renderlo accessibile ad un atleta con disabilità possono riferirsi a:	
segnare con una X	a	esclusivamente alle regole di gioco
la risposta esatta	b	all'età degli atleti
	c	a dimensioni del campo, fondamentali, regole di gioco, strumenti e attrezzature etc.
	d	agli sport di squadra
14ª domanda	Per programmare in maniera calibrata e mirata risulta fondamentale conoscere:	
segnare con una X	a	il livello di abilità residue possedute dall'atleta
la risposta esatta	b	le cause della sua disabilità
	c	la pratica motoria e sportiva svolta a scuola o nel tempo libero
	d	esclusivamente il suo desiderio di stare con gli altri
15ª domanda	Quale delle seguenti azioni non è uno schema motorio?	
segnare con una X	a	afferrare (un pallone)
la risposta esatta	b	eseguire un salto mortale
	c	calciare (un pallone)
	d	saltare (un ostacolo)
16ª domanda	La capacità di adattamento e trasformazione del movimento:	
segnare con una X	a	è una capacità coordinativa della prima infanzia
la risposta esatta	b	è una capacità coordinativa generale
	c	è una capacità coordinativa individuale
	d	è una capacità coordinativa speciale

Inserire nel riquadro a destra il numero che contrassegna la tua precedente scheda di valutazione del test d'ingresso

17^ domanda	Se un disabile presenta paraplegia e lieve insufficienza mentale, come viene classificato?	
segnare	a	disabile fisico
con una X	b	disabile sensoriale
la risposta	c	disabile intellettivo relazionale
esatta		
pag.2/3		

18^ domanda	Un atleta normodotato può giocare in una squadra di basket in carrozzina?	
segnare	a	si
con una X	b	no
la risposta		
esatta		

19^ domanda	Quale tra questi non è uno stadio dell'apprendimento motorio?	
segnare	a	STADIO VERBALE-COGNITIVO O DELLA COORDINAZIONE GREZZA
con una X	b	STADIO MOTORIO O DELLA COORDINAZIONE FINE
la risposta	c	STADIO VERBALE - COGNITIVO DELLA COORDINAZIONE FINE
esatta	d	STADIO AUTONOMO O DELLA DISPONIBILITÀ VARIABILE

20^ domanda	Quale tra queste tipologie di abilità non rientra nella categorie di quelle motorie, relativa all'organizzazione del compito?	
segnare	a	abilità discontinua
con una X	b	abilità continua
la risposta	c	abilità seriale
esatta	d	abilità discreta

21^ domanda	Dal 1° gennaio 2015 i compensi erogati per attività sportiva dilettantistica devono essere obbligatoriamente corrisposti tramite tracciabilità bancaria per importi a partire da:	
segnare	a	euro 1.000,00 (MILLEEURO/00)
con una X	b	euro 516,46 (CINQUECENTOSEDICIEURO/46)
la risposta	c	euro 100,00 (CENTOEURO/00)
esatta	d	euro 750,00 (SETTECENTOCINQUANTAEURO/00)

22^ domanda	Il 2015 si apre con una grande novità in materia fiscale: arriva la Certificazione Unica (CU); quando dovrà essere rilasciata dal datore di lavoro? (nel nostro caso dalla ASD)	
segnare	a	sempre, qualsiasi sia stato l'importo del compenso erogato
con una X	b	per importo superiori al limite esente di euro 7.500,00
la risposta	c	per importo superiori a euro 25.822,84
esatta	d	per importo superiori a euro 1.000,00