



**PROVA DI AMMISSIONE AL TIROCINIO FORMATIVO ATTIVO  
PER LE CLASSI DI EDUCAZIONE FISICA (SCUOLE I E II GRADO)**

Anno Accademico 2011/2012

1. **Il “Sargent Test” viene utilizzato per valutare:**
  - A) la forza veloce aciclica degli arti inferiori
  - B) la forza massima degli arti inferiori
  - C) la massima estensione degli arti inferiori
  - D) la forza veloce degli arti inferiori e superiori
  
2. **Uno stile di insegnamento deduttivo ha come tratto caratteristico:**
  - A) la centralità del docente
  - B) una mutevole programmazione delle attività
  - C) l’attenzione ai processi individuali di apprendimento
  - D) la centralità dell’allievo
  
3. **Il Fartlek è una metodica di allenamento per:**
  - A) la capacità di resistenza
  - B) le capacità condizionali in genere
  - C) la velocità
  - D) le capacità coordinative
  
4. **Con il termine “atteggiamenti” si classificano:**
  - A) le figure statiche assunte dalle parti o dal corpo in toto indipendentemente dai rapporti con il mondo esterno
  - B) le figure statiche delle sole parti del corpo
  - C) le posture dell’uomo
  - D) le figure statiche in rapporto agli attrezzi
  
5. **Per presa “tibiale” si intende quella effettuata con:**
  - A) le gambe incrociate
  - B) la parte mediale delle gambe
  - C) la parte anteriore delle gambe
  - D) il polso
  
6. **Sul piano orizzontale avvengono i movimenti del corpo di:**
  - A) rotazione
  - B) flesso-estensione
  - C) adduzione ed abduzione
  - D) inclinazione laterale
  
7. **Nelle attitudini di appoggio il baricentro è:**
  - A) sopra il sostegno
  - B) sotto il sostegno
  - C) indifferentemente sopra, sotto o alla stessa altezza del sostegno
  - D) a lato del sostegno

- 8. Metodi e stili di insegnamento sono stati oggetto di studio e comparazione da parte di:**
- A) Gallahue
  - B) Piaget
  - C) Goleman
  - D) Schultz
- 9. Per “combinazione motoria” si intende quella capacità che consente:**
- A) di ordinare gli interventi parziali in pattern secondo una logica successione spazio-temporale
  - B) di allenare tutte le capacità coordinative in modo combinato
  - C) di migliorare l’adattamento tra l’atleta e l’ambiente
  - D) di ordinare gli interventi parziali in pattern secondo una logica successione cefalo-caudale
- 10. Nella reattività la sigla “ISP” definisce:**
- A) l’intervallo di tempo tra due stimoli sensoriali vicini
  - B) l’intervallo di tempo tra il primo e l’ultimo stimolo sensoriale
  - C) l’intervallo di tempo necessario allo svolgimento del movimento
  - D) una forma di allenamento della capacità di resistenza
- 11. Il controllo dei movimenti veloci con tempo di movimento inferiore ai 300 millisecondi avviene utilizzando in prevalenza la forma di controllo:**
- A) a circuito aperto
  - B) a circuito chiuso
  - C) a feed-back
  - D) sia a feed-back che a feed-forward
- 12. Per “afferenza attivante” si intende:**
- A) lo stimolo senso-percettivo che provoca l’inizio di un movimento
  - B) la percezione di uno stimolo propriocettivo che attiva una risposta riflessa
  - C) lo stimolo senso-percettivo che ci induce a trasformare il movimento
  - D) quello stimolo che ci attiva dopo una lunga pausa
- 13. Una abilità si dice “discreta” quando interessa un atto:**
- A) breve con inizio e fine definiti
  - B) che comporta un utilizzo globale delle parti del corpo
  - C) ordinato secondo una sequenza periodica
  - D) ciclico senza un inizio ed una fine identificabile
- 14. La fase della “disponibilità variabile” è caratterizzata da atti motori:**
- A) automatizzati e riflessi
  - B) volontari ed in parte automatizzati
  - C) riflessi ed in parte volontari
  - D) prevalentemente volontari
- 15. Un movimento è definito passivo quando:**
- A) viene eseguito sul nostro corpo da una forza esterna
  - B) viene eseguito con l’aiuto di una forza esterna
  - C) viene eseguito volontariamente da una forza esterna ma con efficacia nulla
  - D) il soggetto, nonostante un intervento volontario, non riesce a contrastare una forza esterna
- 16. Per “pattern” si intende:**
- A) un programma motorio automatizzato
  - B) un movimento riflesso
  - C) un movimento automatizzato
  - D) un movimento in fase di automatizzazione



- 17. La prossemica studiata da Edward T.Hall si occupa:**
- A) dello studio delle distanze per l'interazione personale
  - B) dell'orientamento spaziale dei nostri gesti
  - C) dello spazio prossimale di interazione sociale
  - D) della relazione spazio-tempo delle nostre azioni
- 18. Sono abilità "closed" quelle che vengono richieste:**
- A) in situazioni di limitata variabilità spazio-temporale
  - B) in situazioni abituali
  - C) in palestra o in ambiente protetto
  - D) in situazioni spazio-temporali mutevoli
- 19. La motricità volontaria e controllata interessa:**
- A) gli atti motori in fase di apprendimento
  - B) tutti gli atti motori dell'uomo
  - C) i movimenti praticati da tempo
  - D) i movimenti frutto di una precisa intenzionalità
- 20. La sintesi afferente interviene nel modello di controllo della motricità teorizzato da:**
- A) Meinel
  - B) Le Boulch
  - C) Schmidt
  - D) Wrisberg
- 21. La teoria periferica delle emozioni è stata teorizzata da:**
- A) James
  - B) Cannon
  - C) Papez
  - D) Schachter
- 22. L'atteggiamento cifotico è definibile come una deviazione della CV:**
- A) non strutturata, sul piano sagittale
  - B) strutturata, sul piano frontale
  - C) non strutturata, sul piano orizzontale
  - D) strutturata, sul piano sagittale
- 23. La auxologia si occupa dello studio:**
- A) dell'accrescimento fisico in età evolutiva
  - B) della biologia applicata all'uomo ed alla sua evoluzione
  - C) delle leggi che regolano lo scambio gassoso nelle cellule
  - D) dei periodi di turgor e di proceritas
- 24. Il BMI è chiamato anche:**
- A) IMC
  - B) ICM
  - C) TGM
  - D) EUROFIT

- 25. La “piramide dei bisogni” è stata teorizzata da:**
- A) Maslow
  - B) Freud
  - C) La Boulche
  - D) Meinel
- 26. Il riflesso estensorio crociato consiste:**
- A) nella risposta estensoria dell’arto in appoggio
  - B) nella risposta flessoria dell’arto in appoggio
  - C) nella risposta estensoria di entrambe gli arti in stazione eretta
  - D) nella iper-estensione del tronco e degli arti inferiori contemporaneamente
- 27. Per “proceritas secunda” si intende il periodo che va dai/dagli:**
- A) 11 ai 14 anni
  - B) 10 ai 15 anni
  - C) 8 agli 11 anni
  - D) 6 ai 9 anni
- 28. Esiste correlazione tra:**
- A) eccesso di peso, valgismo e piattismo
  - B) atteggiamento scoliotico e atteggiamento cifotico
  - C) atteggiamento lordotico, varismo e piattismo
  - D) atteggiamento scoliotico, atteggiamento cifotico ed atteggiamento lordotico
- 29. L’attenzione spaziale è definibile come la capacità di:**
- A) analizzare e selezionare gli stimoli nello spazio
  - B) far coincidere la direzione dello sguardo con la selezione di uno stimolo nello spazio
  - C) mantenere la concentrazione fissa per molto tempo e in modo inconsapevole su un compito
  - D) orientare automaticamente l’attenzione
- 30. La docimologia studia:**
- A) i criteri e le forme di valutazione di ogni contesto disciplinare
  - B) l’insegnamento di procedure logiche corrette
  - C) le caratteristiche di logicità di ogni singola disciplina scolastica
  - D) i rapporti tra le differenti discipline scolastiche
- 31. Per metabolismo basale si intende:**
- A) la quantità minima di energia che serve per mantenere le funzioni vitali
  - B) il fabbisogno calorico giornaliero per un adulto
  - C) il fabbisogno energetico derivante da una moderata attività muscolare
  - D) la quantità di energia necessaria per affrontare una prestazione
- 32. La cresta iliaca si trova nel:**
- A) bacino
  - B) cranio
  - C) polso
  - D) gomito
- 33. La “sintesi afferente” del modello cibernetico di K. Meinel integra le afferenze provenienti:**
- A) dalla memoria procedurale, dalle sensibilità, dalle motivazioni e dagli stimoli attivanti
  - B) dal tatto, dalla vista, dall’udito e dalla propriocettività
  - C) dalle sensibilità e dalla memoria cinestesica
  - D) dalla memoria cinestesica



**Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**  
Classi di Educazione fisica (Scuole I e II grado)

- 34. La flessione plantare del piede avviene per intervento agonista del/dei:**
- A) soleo e gastrocnemio
  - B) gastrocnemio
  - C) tibiale anteriore
  - D) tibiale anteriore e soleo
- 35. La memoria chinestesica è chiamata anche:**
- A) procedurale
  - B) dichiarativa
  - C) sensoriale afferente
  - D) STM o memoria a breve termine
- 36. Un'ora di corsa a ritmo lento comporta un consumo energetico approssimativo compreso tra Kcal:**
- A) 650-750
  - B) 150-200
  - C) 300-350
  - D) 1000-1100
- 37. Gli sternocleidomastoidei sono posizionati:**
- A) a livello della nuca e dello sterno
  - B) sotto al retto femorale
  - C) a livello dello sterno e del torace
  - D) nella parte posteriore del braccio
- 38. La “super-compensazione glucidica” comporta un aumento delle riserve di glicogeno muscolare compreso tra il:**
- A) 20 ed il 40%
  - B) 3 ed il 6%
  - C) 5 ed il 10%
  - D) 50 e il 60%
- 39. Il metabolismo basale in una persona adulta di circa 70 Kg equivale approssimativamente a Kcal:**
- A) 1700
  - B) 5600
  - C) 4500
  - D) 3300
- 40. Il riflesso miotatico avviene quando un muscolo:**
- A) viene sottoposto ad allungamento eccessivo
  - B) viene stirato ripetutamente
  - C) viene stirato o contratto con esplosività
  - D) subisce uno stiramento parziale
- 41. Nel rugby la meta su azione vale:**
- A) quattro punti + due eventuali in seguito ad un calcio di trasformazione
  - B) un punto
  - C) due punti
  - D) tre punti

- 42. Nella gara dei m. 400 misti di nuoto, in quale sequenza vengono effettuati gli stili?**
- A) 100 m. delfino, 100 m. rana, 100m. dorso, 100m. stile libero
  - B) A libera scelta del concorrente, iniziando obbligatoriamente con un tuffo di partenza
  - C) Una vasca a delfino, una a dorso, una a rana e una a stile libero, ripetendo la sequenza 2 o 4 volte a seconda che la gara si svolga in una vasca da 50 o da 25 metri
  - D) 100 m. dorso, 100 m. rana, 100 m. stile libero, 100 m. delfino
- 43. Quale fra queste distanze si riferisce ad una gara di corsa ad ostacoli?**
- A) m. 110
  - B) m. 5000
  - C) m. 1500
  - D) m. 200
- 44. A quale fondamentale della pallavolo si abbina il termine “flottante”?**
- A) Battuta
  - B) Palleggio
  - C) Bagher
  - D) Muro
- 45. Quale gara non è prevista nello svolgimento del Decathlon?**
- A) 400 metri ostacoli
  - B) Il salto in lungo
  - C) Getto del peso
  - D) 1500 metri
- 46. L’Inning è un tempo del:**
- A) Baseball
  - B) Badminton
  - C) Karate
  - D) Taekwondo
- 47. Nel rugby la palla può essere:**
- A) calciata in qualsiasi direzione
  - B) calciata solo all’indietro
  - C) passata con le mani solo avanti
  - D) passata con le mani al compagno più avanzato
- 48. L’area del campo di pallavolo misura metri quadrati:**
- A) 162
  - B) 62
  - C) 322
  - D) 18
- 49. Che cos’è una “pipe” nella pallavolo?**
- A) Un attacco dalla zona 6
  - B) Una direzione sconosciuta
  - C) Un attacco tagliato
  - D) Una difesa su attacco forte
- 50. Nel rugby con “touche” si intende:**
- A) la rimessa in gioco quando il pallone esce dal campo
  - B) il tocco con il quale un giocatore blocca un avversario
  - C) il tocco a terra del pallone prima di un calcio di punizione
  - D) il tocco del pallone sulle traverse della porta



# Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

## Classi di Educazione fisica (Scuole I e II grado)

### Testo 1

Le norme disciplinari relative alle sanzioni, alle infrazioni in relazione alle quali ciascuna di esse può essere applicata ed alle procedure di contestazione delle stesse, devono essere portate a conoscenza dei lavoratori mediante affissione in luogo accessibile a tutti. Esse devono applicare quanto in materia è stabilito da accordi e contratti di lavoro ove esistano.

Il datore di lavoro non può adottare alcun provvedimento disciplinare nei confronti del lavoratore senza avergli preventivamente contestato l'addebito e senza averlo sentito a sua difesa.

Il lavoratore potrà farsi assistere da un rappresentante dell'associazione sindacale cui aderisce o conferisce mandato.

Fermo restando quanto disposto dalla L. 15 luglio 1966, n. 604, non possono essere disposte sanzioni disciplinari che comportino mutamenti definitivi del rapporto di lavoro; inoltre la multa non può essere disposta per un importo superiore a quattro ore della retribuzione base e la sospensione dal servizio e dalla retribuzione per più di dieci giorni.

In ogni caso, i provvedimenti disciplinari più gravi del rimprovero verbale non possono essere applicati prima che siano trascorsi cinque giorni dalla contestazione per iscritto del fatto che vi ha dato causa.

Salvo analoghe procedure previste dai contratti collettivi di lavoro e ferma restando la facoltà di adire l'autorità giudiziaria, il lavoratore al quale sia stata applicata una sanzione disciplinare può promuovere, nei venti giorni successivi, anche per mezzo dell'associazione alla quale sia iscritto ovvero conferisca mandato, la costituzione, tramite l'ufficio provinciale del lavoro e della massima occupazione, di un collegio di conciliazione ed arbitrato composto da un rappresentante di ciascuna delle parti e da un terzo membro scelto di comune accordo o, in difetto di accordo, nominato dal direttore dell'ufficio del lavoro. La sanzione disciplinare resta sospesa fino alla pronuncia da parte del collegio.

Qualora il datore di lavoro non provveda, entro dieci giorni dall'invito rivoltagli dall'ufficio del lavoro, a nominare il proprio rappresentante in seno al collegio di cui al comma precedente, la sanzione disciplinare non ha effetto. Se il datore di lavoro adisce l'autorità giudiziaria, la sanzione disciplinare resta sospesa fino alla definizione del giudizio.

Non può tenersi conto ad alcun effetto delle sanzioni disciplinari decorsi due anni dalla loro applicazione.

Legge 20 maggio 1970, n. 300 (Statuto dei Lavoratori), art. 7

#### 51. Con riferimento al *Testo 1*, rispondi alla seguente domanda.

“ferma restando” significa:

- A) rimanendo inalterata
- B) rimanendo esclusa
- C) data per obbligatoria
- D) ammessa ma non concessa

#### 52. Con riferimento al *Testo 1*, rispondi alla seguente domanda.

Quale delle seguenti affermazioni è deducibile dal testo?

- A) La contestazione scritta è necessaria per poter poi comminare provvedimenti disciplinari più gravi del rimprovero verbale
- B) Il collegio di conciliazione è costituito presso il giudice del lavoro
- C) Il datore di lavoro non può rivolgersi al giudice del lavoro
- D) Il rimprovero verbale deve essere redatto su carta bollata

#### 53. Con riferimento al *Testo 1*, rispondi alla seguente domanda.

Quale delle seguenti affermazioni è deducibile dal testo?

- A) Per essere valide, le procedure di contestazione devono essere rese note a tutti i lavoratori
- B) Per essere valide, le procedure di contestazione devono essere state pubblicate dopo il 15 luglio 1966
- C) I lavoratori devono essere iscritti a un sindacato
- D) Il sindacato può ricevere una multa

#### 54. Con riferimento al *Testo 1*, rispondi alla seguente domanda.

Quale delle seguenti affermazioni NON è deducibile dal testo?

- A) La legge 15 luglio 1966, n. 604 determina la nullità delle sanzioni
- B) La legge 15 luglio 1966, n. 604 riguarda anche questioni relative al lavoro
- C) La legge 15 luglio 1966, n. 604 è preordinata allo Statuto dei Lavoratori
- D) Lo Statuto dei Lavoratori definisce le procedure per le sanzioni disciplinari

**55. Con riferimento al *Testo 1*, rispondi alla seguente domanda.**

**La Legge 20 maggio 1970, n. 300:**

- A) definisce diritti e doveri dei lavoratori
- B) definisce i diritti dei lavoratori
- C) cancella la legge 15 luglio 1966, n. 604
- D) definisce i doveri dei datori di lavoro

**Testo 2**

«Cosa sono codeste vecchie carte?» disse Nunzio, credendo di aver indovinato un appiglio per amichevoli ricordi. Don Benedetto stringeva ancora tra le mani il pacchetto di fogli ingialliti portati poco prima dal suo studio.

«Riguardano appunto voi» egli disse. «Stamane ho rintracciato una vecchia fotografia che ci siamo fatti, quindici anni fa, al momento di separarci. Ve ne ricordate? Ho anche ritrovato gli svolgimenti dell'ultimo tema d'italiano che vi assegnai: "Dite sinceramente che cosa vorreste diventare e quale senso vorreste dare alla vostra vita". Ho così riletto le vostre pagine, quelle di Caione, di Di Pretoro, di Candelora, di Lo Patto, degli altri di cui or ora mi avete raccontato le più recenti peripezie. Ebbene, ve lo confesso in confusione e umiltà, comincio col non capire più nulla. Comincio perfino a dubitare che valga la pena di ricercare una spiegazione. Forse la verità è triste, ha lasciato detto un francese del secolo scorso, che in gioventù fu educato, come voi, in scuole religiose».

La voce di don Benedetto si era fatta più bassa e grave. Egli mostrava una grande esitazione nel parlare, come chi si ascoltasse prima internamente, come chi parlasse avendo un censore dentro di sé, oppure come un miope tra oggetti sconosciuti e che avesse paura di far danno, non a sé, ma agli oggetti stessi. Don Benedetto spiegò qualcuno dei fogli ingialliti che aveva nelle mani.

«In simili componimenti» disse «a tanti anni di distanza, bisogna naturalmente far molta tara. Essi sono carichi di fronzoli letterari alla Carducci, alla Pascoli, alla D'Annunzio. Vi sono inoltre le ingenuità particolari degli allievi di un collegio diretto da preti, le illusioni dell'età. Vi è l'eco dell'armistizio tumultuoso che era stato, allora, da poco concluso. Ma, al di sotto di tutto questo, al di sotto dei fronzoli, degli ornamenti, dei plagi, a me sembrava che vi fosse qualche cosa di essenziale in parecchi di voi, *qualche cosa* di personale che coincideva con le osservazioni che a me era stato dato di cogliere su ognuno di voi, durante gli anni di ginnasio e di liceo, e che non era affatto banale.

Ora quel *qualche cosa*, quando più tardi voi siete entrati nella società, non si è sviluppato. Mi riferisco alle notizie che mi avete dato, poco fa, di alcuni dei vostri compagni di scuola; ma, scusate, senza volere offendervi, penso anche a voi due. Siete appena, se non conto male, tra i trentadue e i trentaquattro anni e avete già l'aria di vecchi annoiati, scettici. Mi domando perciò seriamente che senso abbia l'insegnare. Voi capite che per me non è una domanda oziosa. Un povero uomo che sia vissuto con l'idea di fare uso decente della propria vita, arrivato a un compleanno come quello di oggi, non può mica evitare di chiedersi: "Be', che risultati hai ottenuto? Che frutti ha dato il tuo insegnamento?"».

«La scuola non è la vita, caro don Benedetto» disse Concettino. «Nella scuola si sogna, nella vita bisogna adattarsi. Questa è la realtà. Non si diventa mai quello che si vuole».

«Come?» disse Nunzio in tono ironico all'indirizzo del suo amico. «Parla così un attivista? Un tifoso di Nietzsche?».

«Lascia stare la letteratura» disse Concettino. «Ora parlavamo sul serio».

I. Silone, *Vino e pane*, Mondadori, Milano 1994 (prima ed. 1955)

**56. Con riferimento al *Testo 2*, rispondi alla seguente domanda.**

**Quale rapporto lega don Benedetto a Nunzio e Concettino?**

- A) docente/allievi
- B) padre/figli
- C) sacerdote/fedeli
- D) preside/personale scolastico

**57. Con riferimento al *Testo 2*, rispondi alla seguente domanda.**

**“Forse la verità è triste” si riferisce:**

- A) alla riuscita poco positiva degli allievi di don Benedetto
- B) al destino triste di docenti e allievi
- C) al triste destino dei giovani
- D) alla riuscita poco positiva del progetto di vita di don Benedetto





**Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**  
Classi di Educazione fisica (Scuole I e II grado)

**58. Con riferimento al *Testo 2*, rispondi alla seguente domanda.**

**“Far molta tara” significa:**

- A) ridurre alle giuste proporzioni
- B) fare delle differenze
- C) tarare
- D) esagerare

**59. Con riferimento al *Testo 2*, rispondi alla seguente domanda.**

**Quale delle seguenti affermazioni NON è deducibile dal testo?**

- A) Don Benedetto è un docente inetto
- B) Don Benedetto dubita dell'efficacia del suo insegnamento
- C) Concettino ritiene che la scuola sia lontana dalla realtà
- D) Nunzio non rifugge dall'ironia

**60. Con riferimento al *Testo 2*, rispondi alla seguente domanda.**

**Nel testo “attivista” vale:**

- A) chi svolge attività di propaganda politica
- B) progressista
- C) comunista
- D) chi appartiene alla scuola dell'attivismo

**In tutti i quesiti proposti la soluzione è la risposta alla lettera A)**

\*\*\*\*\* FINE DELLE DOMANDE \*\*\*\*\*