

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

Rispondete alle seguenti domande contrassegnando una sola delle risposte presentate.

1. Cosa rappresentano per l'insegnante le ore di attività motoria nella scuola elementare?
 - A Ore di ricreazione per gli alunni (come l'intervallo tra le lezioni)
 - B Ore in cui i bambini danno libero sfogo alla voglia di giocare e muoversi
 - C Ore in cui l'educazione si svolge attraverso l'attività motoria**
 - D Ore in cui non si insegna, se la classe è seguita da specialisti in scienze motorie o da istruttori sportivi

2. Quale è l'obiettivo educativo che si può trarre dall'attività svolta nella scuola da specialisti in scienze motorie o istruttori sportivi?
 - A Reclutare nuove leve per le società sportive
 - B Far conoscere ai bambini l'esistenza di molti sport per favorirne la pratica
 - C Svolgere esercizi fisici più tecnici grazie alla specifica competenza dell'istruttore
 - D Far acquisire ai bambini nuove capacità motorie, utili anche per l'apprendimento**

3. Suddividendo gli alunni delle scuole elementari e medie in tre gruppi di sedentari, praticanti attività motorie libere (giochi ai giardini, bicicletta, ecc.) e sportivi (iscritti presso squadre, club, società sportive), quale è l'attuale situazione in Italia?
 - A Il gruppo più numeroso è quello dei sedentari
 - B Il gruppo più numeroso è quello dei praticanti attività motorie
 - C Il gruppo più numeroso è quello degli sportivi**
 - D Le proporzioni nei 3 casi citati sono circa identiche

4. Secondo le linee-guida internazionali (OMS), quale è la frequenza di attività fisica settimanale consigliata a tutta la popolazione per mantenersi in salute?
 - A Tutti i giorni
 - B Cinque volte alla settimana**
 - C Da due a quattro volte alla settimana
 - D Non ci sono indicazioni particolari sulla frequenza, l'importante è farla

5. Per il mantenimento di una normale efficienza fisica, quale di queste caratteristiche deve avere l'attività motoria?
 - A Essere svolta senza avvertire sforzo
 - B Essere tale da far dolere i muscoli
 - C Essere abituale, di intensità moderata**
 - D Essere abituale, non importa di quale intensità

6. Quale dei seguenti fattori è l'indicatore più attendibile dell'intensità dello sforzo fisico?
- A La frequenza del respiro
 - B La frequenza del battito cardiaco**
 - C L'intensità della sudorazione
 - D Il manifestarsi della fatica
7. Rispetto agli adulti, proporzionalmente al peso corporeo, in cosa sono avvantaggiati i bambini?
- A Hanno più elasticità**
 - B Hanno più forza
 - C Hanno più resistenza in attività prolungate (aerobiche)
 - D Hanno più resistenza in attività di breve durata (anaerobiche)
8. Un bambino con evidente sovrappeso:
- A non può fare alcuno sport
 - B è avvantaggiato nella pratica di tutti gli sport
 - C può avere difficoltà a praticare alcuni sport**
 - D non ha alcuna differenza nelle prestazioni motorie rispetto agli altri bambini
9. I test motori servono:
- A per monitorare in modo scientifico le capacità motorie**
 - B per verificare le conoscenze teoriche sulle attività motorie
 - C per fare delle gare tra gli alunni
 - D all'istruttore sportivo per selezionare gli alunni più dotati
10. Negli alunni delle elementari si possono fare attività per lo sviluppo della forza muscolare?
- A No, sono inutili e dannose
 - B Sì, usando dei pesi e delle macchine
 - C Sì, facendoli correre a ritmo lento in palestra
 - D Sì, con esercizi che sfruttano il peso del corpo**

Parte riservata alla valutazione

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. Totale _____



**SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE PIEMONTE
AZIENDA SANITARIA LOCALE n. 7**
c.f. e P.IVA 06825870014

**Dipartimento di Prevenzione
S.S. Igiene della Nutrizione**

MENS SANA IN CORPORE SANO II EDIZIONE

QUESTIONARIO

- 1) Secondo la maggior parte degli studi il rischio di obesità nei bambini aumenta trascorrendo in media davanti alla televisione:
- /_/_ un'ora al giorno
 - /_/_ due ore al giorno
 - /_/_ tre ore al giorno
- 2) L'etichetta nutrizionale permette sempre di conoscere:
- /_/_ il valore energetico di un alimento confezionato
 - /_/_ tutti gli ingredienti di un alimento confezionato
 - /_/_ la quantità di calcio di un alimento confezionato
- 3) L'etichetta nutrizionale è obbligatoria:
- /_/_ sì, per tutti gli alimenti confezionati
 - /_/_ no, lo è solo per gli alimenti ad alto contenuto calorico
 - /_/_ no, lo è solo se in etichetta sono riportate altre informazioni nutrizionali

4) Gli ingredienti in etichetta sono indicati:

/_/ in ordine crescente di quantità

/_/ in ordine decrescente di quantità

/_/ in ordine alfabetico

5) La dizione "grassi vegetali" nell'elenco degli ingredienti:

/_/ indica un ingrediente che non contiene grassi saturi

/_/ indica un ingrediente di origine vegetale

/_/ indica sicuramente un grasso nocivo per la salute

6) In linea di massima, uno snack non dovrebbe fornire:

/_/ troppi carboidrati

/_/ troppi grassi saturi

/_/ troppe vitamine e sali minerali

7) Secondo le leggi vigenti in Italia (possibili più risposte):

/_/ è vietata ogni forma di pubblicità subliminale

/_/ la pubblicità deve essere palese

/_/ chi diffonde pubblicità scorretta è sanzionabile

QUESTIONARIO

1. Il cibo può essere preso in considerazione da un punto di vista _____
e da un punto di vista _____

2. Da quali tipo di giochi di fiducia iniziereste un percorso con bambini di prima elementare?

3. Quali sono i due meccanismi attraverso cui si costruisce l'immagine di sé?

4. A quali disturbi alimentari fanno riferimento queste due espressioni gergali?

“Tanto magro da voler scomparire”

“Occupava tanto spazio che è impossibile non notarlo”

5. Come vengono definiti i comportamenti messi in atto dalle persone bulimiche:

- Comportamenti consolatori
- Comportamenti compensatori
- Comportamenti evitanti

6. Quali sono?

7. Cosa si intende per fame emotiva?

8. Qual è lo studioso che ha posto maggiore attenzione agli aspetti dello sviluppo motorio ed alle connessioni con lo sviluppo intellettuale nei bambini?

9. La consapevolezza di quale schema viene stimolata attraverso l'attività motoria?

Schema _____

10. Quale differenza "psicologica" è possibile evidenziare tra i due termini in apparenza sinonimi di sport ed attività motoria?

GRAZIE PER LA COLLABORAZIONE!