

Soluzioni degli esercizi

Capitolo 1 - Il motore umano e l'energia per l'esercizio fisico

1. c
2. b
3. d
4. b
5. d
6. b
7. b
8.
 - a) 55%; 45%.
 - b) Plasma.
 - c) Globuli rossi; emoglobina.
 - d) Piastrine.
9.
 - a) Sistemica.
 - b) Cava inferiore.
 - c) Polmoni.
 - d) Cava superiore.
10.
 - a) Scheletrici; nervoso periferico.
 - b) Articolazioni.
 - c) Sinoviale.
 - d) Diafisi; epifisi.

Capitolo 2 - Allenamento delle capacità motorie

1. b
2. b
3. b
4. c
5. c
6. b
7. b
8.
 - a) A lungo.
 - b) Ossigeno.
 - c) Acido lattico.
9.
 - a) Fatica.
 - b) Riscaldamento; defaticamento.
 - c) Stretching; infortuni.

10.
 - a) Capacità; abilità.
 - b) Coordinative.
 - c) Schemi motori.

Capitolo 3 - Nutrizione: la base della prestazione fisica

1. d
2. c
3. c
4. b
5. b
6. c
7. b
8.
 - a) Eliminata.
 - b) Fabbisogno idrico.
 - c) Sete.
 - d) 10.
9.
 - a) Amminoacidi.
 - b) Essenziali.
 - c) 4.
 - d) Reni; fegato.
10.
 - a) Liposolubili.
 - b) Vitamina C.
 - c) Antiossidante.
 - d) Ipovitaminosi.

Capitolo 4 - Nutrienti, esercizio fisico e allenamento

1. c
2. b
3. c
4. a
5. b
6. d
7. a
8.
 - a) Lipidi.
 - b) Anaerobici.
 - c) Lunga.
 - d) Carboidrati.

9.
 a) 75.
 b) Evaporazione.
 c) Disidratazione.
 d) Colpo di calore.

10.
 a) Energia.
 b) Lipolisi; beta-ossidazione.
 c) Resistenza.
 d) Glicolisi.

Capitolo 5 - Patologie in età scolare legate allo sport

1. a
 2. b
 3. b
 4. c
 5. d
 6. b
 7. c
 8.
 a) Contusioni.
 b) Escoriazioni (o abrasioni).
 c) Tendiniti.
 d) Lussazione.
 9.
 a) Sangue; rapporti sessuali; materno-fetale.
 b) Immunodeficienza acquisita.
 c) Test dell'HIV.
 d) Positivo; contagiosa.
 10.
 a) Anoressia.
 b) Danni permanenti.
 c) Bulimia.
 d) Psicologico; alimentari.

Capitolo 6 - Il doping e le sostanze dopanti

1. d
 2. b
 3. c
 4. b
 5. c
 6. a
 7. a
 8.
 a) World Anti-Doping Agency.

- b) Doping.
 c) Vantaggio.
 d) Lista proibita.

9.
 a) Competizioni; allenamento.
 b) Androgeni.
 c) Mascolinizzazione.
 d) Cuore; fegato.

10.
 a) Eritropoietina.
 b) Resistenza; aerobico.
 c) Ematocrito.
 d) Viscosità.

Capitolo 7 - Le sostanze d'abuso

1. b
 2. c
 3. b
 4. d
 5. b
 6. c
 7. d
 8.
 a) Fasi di progressione
 b) Gratificazione
 c) Ricaduta
 9.
 a) Percezioni sensoriali
 b) Allucinazioni
 c) Ipertermia maligna
 d) Ecstasy
 10.
 a) *Delirium tremens*
 b) Metadone
 c) Nicotina