WARM UP LOPPUTENTIN VASTAUKSET
12.4.2015

1. **Liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvien määrät romahtavat pojissa 11-vuotiaasta 15-vuotiaisiin**

☐ a) 35 %

☐ **b) 55 %**

☐ c) 65 %

2. In Finland, young people are also demonstrating higher levels of exercise passivity with Samdal et al. (2007) reporting that for a large sample of adolescents

☐ **a) Only 43 per cent of girls and 56 per cent of boys engaged in vigorous physical activity at least four times a week**

☐ b) Only 56 per cent of girls and 43 per cent of boys engaged in vigorous physical activity at least four times a week

☐ c) Just about half of girls and boys engaged in vigorous physical activity at least four times a week

3. Päivittäin liikkuvien nuorten osuuksien kansainvälinen vertailu osoitti, että suomalaispoikien liikunta-aktiivisuuden drop off

☐ a) Oli samaa tasoa muiden maiden kanssa

☐ **b) Oli muita maita jyrkempi**

☐ c) Oli muita maita loivempi

4. The most recent recommendations are for school-aged children to daily accrue ____ minutes or more of moderate to vigorous physical activity

☐ **a) 60**

☐ b) 75

☐ c) 90

5. Self-reported measures of physical activity

☐ a) Gives objective information

☐ **b) Gives subjective information**

☐ c) Gives x^2 –scores

6. SOFIT is

☐ a) Intervention program

☐ b) School program

☐ **c) Observation program**

7. Miten moni yläkouluikäinen liikkuu päivittäin 60 min?

☐ a) 2 %

☐ b) 5 %

☐ **c) 10 %**

8. **Suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus on korkeimmillaan**

☐ a) 6-7 –vuotiaana

☐ **b) 11-12 –vuotiaana**

☐ c) 13-14 –vuotiaana

9. Urheiluseurojen toiminnan eetos on pitkälti _____ periaatetta myötäilevä

☐ a) Up-down

☐ b) Up-tup

☐ **c) Top-down**

10. What is NOT the reason for health education in schools?

☐ a) Changes in pupils' health behavior

☐ **b) EU regulations determination**

☐ c) Existing school system did not offer pupils the possibilities to acquire the knowledge and skills to take care of themselves

11. 1. perusopetuslaki ja –asetus sekä valtioneuvoston asetukset eivät muodosta

☐ a) Opetuksen ohjausjärjestelmän normiosaa

☐ b) OPS:n perustaa

☐ **c) Paikallista opetussuunnitelmaa**

12. Inhimillinen pääoma koostuu

☐ a) Koulun finanssitilanteesta

☐ **b) Sosiaalisista suhteista**

☐ c) Osaamisesta

13. Paikallisen opetussuunnitelman laatiminen on

☐ a) Rehtorin

☐ b) Johtajaopettajien

☐ **c) Opetuksen järjestäjän vastuulla**

14. Gender differences have been reported for each of the three areas of fundamental movement skills

☐ **a) Boys have been found to perform better in manipulative movement skills**

☐ b) Girls have been found to perform better in manipulative movement skills

☐ c) Girls have been found to perform better in all fundamental movement skills

15. SPARK is a school-based physical activity intervention studies for

☐ a) **Elementary school**

☐ **b)** Middle school

☐ c) Primary school

16. Mikä seuraavista tyypin 2B motorisen yksikön kuvauksista EI PIDÄ paikkaansa

☐ **a) Korkea väsymyksenvastustus**

☐ b) Korkea voimantuotto

☐ c) Nopea supistumisnopeus

☐ d) Lihassolut yksikössä ovat nopeita ja glykolyyttisiä

17. Lihas tuottaa suurimman maksimivoiman

☐ **a) Eksentrisessä lihastyössä**

☐ b) Konsentrisessa lihastyössä

☐ c) Isometrisessä lihastyössä

☐ d) Isometrisen ja konsentrisen lihastyön yhdistelmässä

18. Väsymysmekanismit kuormituksessa jaetaan yleisesti

☐ a) Autonomisiin ja sentraalisiin väsymysmekanismeihin

☐ b) Perifeerisiin ja parasympaattisiin väsymysmekanismeihin

☐ c) Autonomisiin ja parasympaattisiin väsymysmekanismeihin

☐ **d) Sentraalisiin ja perifeerisiin väsymysmekanismeihin**

19. Mikä seuraavista väittämistä EI PIDÄ paikkaansa kasvuhormonin osalta

☐ a) Kiihdyttää kudoskasvua

☐ **b) Edistää proteiinikataboliaa**

-Edistää proteiiniANABOLIAA

☐ c) Lisää rasvahappojen käyttöä energiaksi

☐ d) Inhiboi hiilihydraattien käyttöä

20. Lepotilassa ihmisen kertahengityksen tilavuus on noin

☐ a) 250ml

☐ **b) 500ml**

☐ c) 1000ml

☐ d) 2000ml

21. Mieskestävyysurheilijoilla kehonpainoon suhteutettu maksimaalinen hapenottokyky voi parhaimmillaan olla jopa

☐ a) 50ml/kg/min

☐ b) 60ml/kg/min

☐ **c) 90ml/kg/min**

☐ d) 150ml/kg/min

22. Plasman osuus verestä on normaalisti

☐ a) 10 %

☐ b) 30 %

☐ c) 40-45 %

☐ **d) 55-60 %**

23. Rasvoja pilkotaan

☐ a) Krebsin syklissä

☐ b) Glykolyysissä

☐ c) Sitruunahappokierrossa

☐ **d) B-oksidaatiossa**

24. Mikä seuraavista EI KUULU ylikuntosyndrooman yleisiin oireisiin

☐ **a) Laskenut lepoverenpaine**

-Lepoverenpaine yleensä nousee ylikuntosyndroomassa

☐ b) Painon putoaminen

☐ c) Unihäiriöt

☐ d) Ruokahaluttomuus

25. Mikä seuraavista kuuluu insuliinin tehtäviin

☐ **a) Laskee veren sokeria**

☐ b) Vähentää hiilihydraattiaineenvaihduntaa

☐ c) Kiihottaa aldosteronin eritystä

☐ d) Kontrolloi kuukautiskiertoa

26. Erittäin kovan kuormituksen jälkeen immuunijärjestelmän toiminta on heikentynyt jopa

☐ a) 6 tuntia

☐ b) 24 tuntia

☐ **c) 72 tuntia**

☐ d) 100 tuntia

27. Kuntotestien kuolleisuus 10 000 testiä kohden on keskimäärin (ACSM 2000)

☐ a) 0

☐ **b) 0-1**

☐ c) 0-5

☐ d) 5-10

28. Mikä seuraavista väittämistä EI PIDÄ paikkaansa?

☐ **a) Matala HDL-kolesterolipitoisuus suojaa sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksilta**

-Korkea HDL-pitoisuus suojaa

☐ b) Ns. Lasko nousee tulehduksellisissa sairauksissa

☐ c) Korkea LDL-kolesterolipitoisuus lisää sydämen ja verenkiertoelimistön sairastumisen riskiä

☐ d) Hemoglobiini mittaa verenpunaa, jolla on merkitystä veren hapenkuljetuskapasiteetille

29. RPE on

☐ a) Spirometriamittaus

☐ **b) Testattavan subjektiivisen kuormituksen mittari**

☐ c) Sydämen hapenpuutteeseen viittaava oireyhtymä

☐ d) Peptidihormoni

30. Maksimivoiman tuottamiseen kuluu yleensä aikaa

☐ a) 0,25s

☐ b) 0,25-0,5s

☐ **c) 0,5-2,5s**

☐ d) 2,5-5s

31. Aerobinen kynnys on

☐ a) Yleensä 15-20 lyöntiä maksimisykkeen alapuolella

☐ b) Sama asia kuin respiratorinen kompensaatiokynnys

☐ **c) Suurin työteho, jolla veren laktaattipitoisuus ei nouse yli lepotason**

☐ d) Suurin työteho, jossa veren laktaattipitoisuus ei kasva koko kuormituksen ajan

32. Nivelkulmat voidaan määrittää

☐ a) Stetoskoopilla

☐ b) Spirometrillä

☐ c) Dynamometrillä

☐ **d) Goniometrillä**

33. Isokineettisessä mittauksessa

☐ a) Tuotetaan voimaa liikkumatonta estettä vasten

☐ b) Tuotetaan suurin mahdollinen voima lyhimmässä mahdollisessa ajassa

☐ **c) Mitattavan liikkeen nopeus on vakioitu**

☐ d) Kuorma on vakio, mutta voimantuoton vaatimukset muuttuvat

34. Nopeusvoimaa eli tehoa voidaan ilmaista kaavassa

☐ a) F = m x a

☐ b) T = f x r

☐ **c) P = f x v**

☐ d) M = a x t

35. RFD tarkoittaa

☐ a) Voiman potentoitumista

☐ b) Lihaksen relaksaatioaikaa

☐ c) Maksimivoimatasoa

☐ **d) Voimantuottonopeutta**

36. Process evaluation refers to the use of strategies developed to guide the intervention and measurement, sometimes referred to as preliminary or pilot studies

☐ a) Oikein

☐ **b) Väärin, formative assessment**

37. Ekososiaalinen sivistys merkitsee ymmärrystä erityisesti koulun sosiaalisen ympäristön kasvusta

☐ a) Oikein

☐ **b) Väärin, ilmastonmuutoksen vakavuudesta sekä pyrkimystä toimia kestävästi**

38. Perusopetusta kehitetään integraatioperiaatteen mukaisesti

☐ a) Oikein

☐ **b) Väärin, inkluusioperiaatteen**

39. The finding that fundamental movement skill scores did not significantly predict engagement in physical activity is in contrast to previous research

☐ **a) Oikein**

☐ b) Väärin

40. The girls in the current study demonstrated higher levels of perceived competence in physical education

☐ a) Oikein

☐ **b) Väärin, boys demonstrated higher levels**

41. 2C –tyypin lihassoluja esiintyy ainoastaan ikääntyneillä vuodepotilailla

☐ a) Oikein

☐ **b) Väärin, ainoastaan lapsen ensimmäisenä ikävuotena**

42. Lihasspindelien päätehtävänä on suojata lihasta ja sen sidekudoksia ylisuurilta kuormilta

☐ a) Oikein

☐ **b) Väärin, golgin jänne-elimen tehtävä**

43. Kaasujen vaihto ilman ja veren välillä tapahtuu keuhkojen alveoleissa

☐ **a) Oikein**

☐ b) Väärin

44. Lihaksen normaali pH-arvo lepotilassa on n. 7

☐ **a) Oikein**

☐ b) Väärin

45. Valkosolut ja verihiutaleet muodostavat suurimman osan veren ns. kiinteistä rakenteista

☐ a) Oikein

☐ **b) Väärin, punasolut muodostavat**

46. Sinussolmuke sykkii normaalisti ilman sydämen ulkopuolista hermoärsytystä runsaat 100 kertaa minuutissa

☐ **a) Oikein**

☐ b) Väärin

47. Glykogeenin ja glukoosin aerobinen hajottaminen mitokondriossa tuottaa n. kolminkertaisesti energiaa verrattaessa anaerobiseen glykolyysiin

☐ a) Oikein

☐ **b) Väärin, 18-kertaisesti**

48. Alle 45-vuotiaat miehet, jotka ovat oireettomia ja joilla on enintään yksi riskitekijä lukeutuvat ns. matalan riskin testattaviin.

☐ **a) Oikein**

☐ b) Väärin

49. B-salpaajat laskevat verenpainetta ja sykettä kuormituksessa sekä levossa

☐ **a) Oikein**

☐ b) Väärin

50. Vauhtikestävyys on suoritustehoalue aerobisen kynnyksen sekä anaerobisen kynnyksen välissä

☐ **a) Oikein**

☐ b) Väärin