WarmUp

Nimi:

Valitse oikea vaihtoehto! Oikea vastaus 1p, väärä -1/2, vastaamatta jättäminen -1/4

1. kurssipäivän aineisto

1. Motorisen oppimisen myötä ei havaita

a) Suoritusten yhdenmukaistumista

b) Suoritusten pysyvyyden paranemista

c) Suoritusten taloudellisuuden heikkenemistä x

d) Kykyä toistaa suoritusta eri ympäristöissä

2. WHO describes health literacy as:

a) ”The set of individual literacy capacities that act as a mediating factor in health and clinical decision-making”

b) ”The degree to which individuals have the capacity to obtain, process and understand basic health information and services needed to make appropriate health decisions”

c) ”The outcome of education and communication rather than a factor that may influence the outcome” x

d) ”The factor that influences the outcome”

3. Ajelehtijat

a) Olivat yleisin ”ryhmä” Aarresolan tutkimusaineistossa

b) Ovat usein varhain menestyneitä

c) Ovat usein monipuolisia lajitaidoiltaan

d) Omaavat melko vähän tärkeitä kokemuksia urheilusta x

4. Laineen ja Ilmolan aineiston tutkittavista työelämässä liikunta-alalla toimi n.

a) 70 % x

b) 75 %

c) 80 %

d) 85 %

5. Laineen ja Ilmolan aineistossa merkittäväksi työllistymiseen vaikuttavaksi tekijäksi ei koettu

a) Esiintymistä työhaastattelussa

b) Työnantajan tuntemista

c) Tutkintoa

d) Opintomenestystä x

6. Which statement is true according to Haapala et al. study

a) In primary school, physical activity at recess had a positive association with school climate only among girls x

b) In primary school, physical activity wasn`t associated with relatedness to school

c) In primary school, physical activity at recess wasn`t associated with peer relationships at school

d) All school related social factors were reported more positive in grades 7 to 8 than in grades 4 to 5

7. Rationalisoituminen ja lajisosiaalistumisen voimistuminen alkoivat

a) 1950-luvun

b) 1960-luvun x

c) 1970-luvun

d) 1980-luvun tienoilla

8. Fosfokreatiinivarastot lihaksissa ovat n.

a) 4-5 mmol/kg

b) 8-10 mmol/kg

c) 10-15 mmol/kg

d) 15-22 mmol/kg x

9. B-oksidaatiossa rasvoista kyetään tuottamaan ATP:a glukoosin aerobiseen pilkkomiseen verrattuna

a) 2-kertaisesti

b) 5-kertaisesti

c) 10-kertaisesti

d) 12-kertaisesti x

10. REFLA is a measurement tool for health literacy

a) Oikein

b) Väärin x the Test of Functional Health Literacy in Adults (TOFHLA) olisi ollut yksi testeistä

11. Eksistentiaalinen toimijuus tarkoittaa universaalia ihmisen kapasiteettia valintoihin

a) Oikein x

b) Väärin

12. In the Finnish school system, the lengths of recesses and lunch breaks are regulated by national law

a) Oikein

b) Väärin x

Sosiaalinen pääoma ilmenee erilaisina velvollisuuksina ja oikeuksina sekä erilaisina kontakteina ja niiden hyödyntämisenä

a) Oikein x

b) Väärin

14. Alakoululaiset liikkuvat enemmän, istuvat vähemmän ja viettävät välitunnit useammin ulkona kuin yläkoululaiset

a) Oikein x

b) Väärin

15. Eksplisiittinen oppiminen viittaa ns. tietoiseen oppimiseen

a) Oikein x

b) Väärin

2. kurssipäivän aineisto

16. Maksimaalisen hapenkulutuksen tasoa kyetään ylläpitämään n.

a) Minuutin ajan

b) Kahden minuutin ajan

c) Viiden minuutin ajan

d) Kymmenen minuutin ajan x

17. FeO_2 tarkoittaa

a) Keuhkotuuletuksen määrää

b) Uloshengitysilman happipitoisuutta x

c) Sisäänhengitysilman happipitoisuutta

d) Happisaturaatuiota

18. Sydämen oikea eteinen kuljettaa verta

a) Alaonttolaskimoon

b) Oikeaan kammioon x

c) Yläonttolaskimoon

d) Vasempaan eteiseen

19. Iskutilavuudella tarkoitetaan

a) Sydämen kokonaismassaa

b) Sydämen yhden sykäyksen aikana pumppaama verimäärä x

c) Sydämen minuutin aikana pumppaamaa verimäärää

d) Verisuonten kokonaistilavuutta

20. Hormoneita erittävät

a) Mitokondriot

b) Punsolut

c) Sisäeriterauhaset x

d) Sisäeritereseptorit

21. Miehillä luurankolihaksien osuus kehonpainosta on n.

a) 35 %

b) 40 %

c) 45 % x

d) 50 %

22. Parasympaattinen hermosto

a) Säätelee hienomotoriikkaa

b) Rauhoittaa elintoimintoja x

c) Kiihdyttää elintoimintoja

d) Säätelee karkeamotoriikkaa

23. Transkriptio viittaa

a) Lähetti-RNA:n rakentamiseen x

b) Lähetti RNA:n sisältämän viestin tulkitsemiseen

c) DNA:n muodostumiseen

d) Geenien purkamiseen

24. Mikä seuraavista ei ole motoriseen säätelyyn osallistuva rata

a) Paraspinaalinen x

b) Vestibulospinaalinen

c) Retikulospinaalinen

d) Rubrospinaalinen

25. Golgin jänne-elimet aistivat

a) Lihaspituuden muutoksia

b) Lihasvoiman muutoksia x

c) Liikkeen ja paineen muutoksia

d) Muutoksia aineenvaihdunnallisessa tasapainossa

26. Kaasujen vaihto keuhkoissa tapahtuu alveoleissa

a) Oikein x

b) Väärin

27. Anaerobisella kynnystasolla laktaattia ja vetyä tuotetaan enemmän kuin pystytään poistamaan

a) Oikein x

b) Väärin

28. Plasman osuus verimassasta on keskimäärin n. 55 %

a) Oikein x

b) Väärin

29. 0,3-0,5 grammaa leusiinia tai noin 2-3 g/painokilo proteiinia näyttäisi keskimäärin riittävän optimaaliseen proteiinisynteesiin

a) Oikein

b) Väärin x lukemat toisin päin proteiinin ja leusiinin osalta

30. Kovan harjoituksen jälkeen immuunijärjestelmä voi olla heikentynyt jopa 72 h

a) Oikein x

b) Väärin

3. kurssipäivän aineisto

31. Luurankolihaksesta proteiinia on n.

a) 20 % x

b) 30 %

c) 50 %

d) 75 %

32. Suurimpaan voimantuottoon kyetään

a) Konsentrisesti

b) Isometrisesti

c) Eksentrisesti x

d) Staattisesti

33. Mikä seuraavista kuvastaa S-tyypin motorisia yksiköitä

a) Korkea voimantuottokyky

b) Korkea väsymisen vastustuskyky x

c) Oksidatiivis-glykolyyttinen lihassolutyyppi

d) Nopea supistumisnopeus

34. 2A-tyypin lihassolut kykenevät hitaisiin lihassoluihin verrattuna

a) 2-kertaiseen voimantuottoon

b) 4-kertaiseen voimantuottoon

c) 6-kertaiseen voimantuottoon x

d) 10-kertaiseen voimantuottoon

35. Murrosiän kasvuhuippu on tytöillä keskimäärin

a) 11-vuoden iässä

b) 12-vuoden iässä x

c) 13-vuoden iässä

d) 14-vuoden iässä

36. Pojilla testosteronipitoisuus on aikuisten tasolla n.

a) 14-vuotiaana x

b) 16-vuotiaana

c) 18-vuotiaana

d) 20-vuotiaana

37. Mikä seuraavista muutoksista havaitaan yleisesti murrosiän myötä

a) Muutos anaerobisesta aineenvaihdunnasta oksidatiivisempaan suuntaan

b) Laktaatin tuottokyky heikkenee

c) Erityisesti tyttöjen kehonpainoon suhteutettu VO2max nousee

d) Lihasten ja maksan glykogeenivarastojen käyttäminen energiaksi lisääntyy x

38. Liikkeen toteutuksesta (käsky) vastaa

a) Posteriorinen aivokuori

b) Premotorinen aivokuori

c) Primäärinen aivokuori x

d) Pyramidaalinen aivokuori

39. Lihassolujen väsymykseen viittaa

a) Perifeerinen väsymys x

b) Sentraalinen väsymys

c) Presynaptinen väsymys

d) Supraspinaalinen väsymys

40. Kinesteettisellä havainnoinnilla tarkoitetaan

a) Ulkoisten liikkeiden havainnointia

b) Kehon osien sijaintien havainnointia x

c) Äänen havainnointia

d) Lämpötilojen havainnointia

41. Synapsi on liitos kahden hermosolun välillä

a) Oikein x

b) Väärin

42. Lihashypertrofia tarkoittaa kataboliasta aiheutuvaa lihaskatoa

a) Oikein

b) Väärin x päinvastoin

43. Hermo-lihasliitoksen välittäjäaineena toimii asetyylikoliini

a) Oikein x

b) Väärin

44. Anaerobinen energiantuottokyky kehittyy aikuisen tasolle jo ennen murrosikää

a) Oikein

b) Väärin x anaerobinen energiantuottokyky lapsilla ja nuorilla suhteessa heikko

45. Konsentrisessa lihastyössä lihas pitenee

a) Oikein

b) Väärin x lyhenee