



SOLUCIONARIO DE EVALUACIÓN

FUNDAMENTOS DE MOTRICIDAD

Prueba de Evaluación

CURSO FUNDAMENTOS DE MOTRICIDAD

Nombre y Apellidos:

DNI:

Firma:

Instrucciones: Cumplimente la prueba de evaluación, sin olvidar incluir sus datos personales y firma, a la finalización del curso. Señale la respuesta correcta rellenando o coloreando la casilla. ¡Suerte!

Ejemplo:

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---

Remítanos esta plantilla a nuestro centro: GES Formación. C/ Enrique Granados, 2 planta baja. 18210 Peligros (Granada) o a la siguiente dirección de correo electrónico: tutor@gesformacion.es

1.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
2.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
3.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
4.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
5.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
6.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
7.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
8.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
9.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
10.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
11.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
12.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
13.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
14.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
15.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
16.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
17.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
18.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
19.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
20.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
21.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
22.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
23.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
24.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
25.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
26.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
27.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
28.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
29.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
30.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---

31.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
32.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
33.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
34.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
35.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
36.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
37.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
38.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
39.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
40.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
41.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
42.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
43.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
44.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
45.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
46.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
47.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
48.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
49.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
50.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
51.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
52.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
53.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
54.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
55.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
56.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
57.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
58.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
59.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
60.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---

61.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
62.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
63.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
64.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
65.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
66.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
67.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
68.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
69.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
70.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
71.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
72.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
73.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
74.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
75.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
76.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
77.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
78.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
79.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
80.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
81.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
82.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
83.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
84.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
85.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
86.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
87.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
88.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
89.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
90.

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---



1. Una de las funciones del aparato locomotor es que los huesos proporcionan la base mecánica para el movimiento, ya que son el lugar de inserción para los músculos y sirven como palancas para producir el movimiento.

a) Verdadero.

b) Falso.

2. Cualquier plano que pasa a través del cuerpo formando un ángulo recto con los planos medio y frontal, y que divide al cuerpo en una porción superior y otra inferior, es lo que se conoce como:

a) Plano medio.

b) Plano sagital.

c) Plano frontal.

d) Plano horizontal.

3. El sistema óseo está formado por:

a) El tronco.

b) Las extremidades superiores.

c) Las extremidades inferiores.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

4. El pilar base de todo el esqueleto, es:

a) Las extremidades superiores.

b) Las extremidades inferiores.

c) La columna vertebral.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

5. El fibrocartílago blanco que posee tejido de fibras blancas y se localizan en los discos intervertebrales y en las placas o meniscos que se proyectan en ciertas articulaciones, es lo que se conoce como:

- a) Cartílago liso.
- b) **Cartílago resistente.**
- c) Fibrocartílago.
- d) Cartílago elástico.

6. El esqueleto óseo está formado por:

- a) 106 huesos.
- b) 112 huesos.
- c) 200 huesos.
- d) **206 huesos.**

7. Unos huesos que generalmente poseen una forma cúbica y que se encuentran en las manos y muñecas (huesos carpianos), en los pies y tobillos (huesos tarsianos) o las vértebras, son los que se conocen como:

- a) Huesos largos.
- b) **Huesos cortos.**
- c) Huesos planos.
- d) Huesos medianos.

8. Unas articulaciones que se caracterizan por presentar entre los 2 cuerpos articulares una masa de tejido fibrocartilaginoso que los une fuertemente, aunque permitiéndoles un cierto grado de movilidad, son:

- a) Articulaciones móviles.
- b) Articulaciones fijas.

- c) **Articulaciones semimóviles.**
- d) Diartrosis.

9. La enartrosis es una articulación:

- a) **Móvil.**
- b) Fija.
- c) Semimóvil.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

10. Cuando se realiza actividad física los huesos alteran su resistencia en respuesta a la tensión mecánica que se genera con la actividad. Se inicia un aumento en el depósito de sales minerales y la producción de fibras colágenas. Si no existe tensión se provoca una eliminación de sales minerales con lo que el hueso tiende a debilitarse.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

11. Una función del sistema muscular es:

- a) Información del estado fisiológico: por ejemplo, un cólico renal provoca contracciones fuertes del músculo liso, generando un fuerte dolor que es signo del propio cólico.
- b) Mímica: el conjunto de las acciones faciales o gestos que sirven para expresar lo que sentimos y percibimos.
- c) Estabilidad: los músculos, conjuntamente con los huesos, permiten al cuerpo mantenerse estable mientras permanece en estado de actividad.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

12. Los tendones son parte del músculo estriado, y su función se basa en insertar el músculo en el hueso, así, de esta manera, podrán transmitir la fuerza de contracción muscular para producir el movimiento.

a) Verdadero.

b) Falso.

13. Los husos musculares están en el exterior del músculo. Se trata de fibras musculares especiales, que se orientan en distinta dirección de las fibras musculares normales, con lo que cualquier variación en el músculo afectará al huso muscular.

a) Verdadero.

b) Falso.

14. Un tipo de músculo cuya característica principal es que actúan automáticamente, es decir, los movimientos de contracción y relajación se producen sin la participación de la voluntad; por eso se denominan músculos involuntarios, es:

a) Músculo cardíaco.

b) Músculo estriado.

c) Músculo liso.

d) Músculo esquelético.

15. Un tipo de músculo según la función que desempeñan son:

a) Músculos largos.

b) Músculos profundos.

c) Músculos extensores.

d) Músculos anchos.

16. Un movimiento por el cual los brazos van des atrás, hacia abajo y hacia arriba, como una flexión de hombro, es lo que se conoce como:

- a) Retropulsión.
- b) Repulsión.
- c) Antepulsión.
- d) Impulsión.

17. Un tipo de ligamentos que discurren entre las apófisis espinosas de vértebras adyacentes, son:

- a) Ligamentos amarillos.
- b) Ligamentos interespinosos.
- c) Ligamentos supraespinosos.
- d) Ligamentos longitudinales.

18. Un ligamento es la parte del músculo estriado que sirve de unión entre el vientre muscular, o cuerpo del músculo, y las inserciones en los segmentos óseos correspondientes.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

19. Los músculos pueden contraerse y relajarse, con lo cual tienen propiedades elásticas. En general, el movimiento se produce por la actuación de músculos que funcionan de a pares, donde un grupo es agonista y el otro antagonista.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

20. Indique cuál de las siguientes afirmaciones son ciertas:

- a) El crecimiento del tejido muscular se realiza por alargamiento del músculo, puesto que se incrementa el número de sarcómeros de cada fibra y por el incremento del diámetro debido al aumento del volumen de cada fibra.
- b) Uno de los beneficios principales del ejercicio es la habilidad de aumentar el reclutamiento de músculos. Operando bajo la máxima "úsalo o piérdelo", la falta de uso en los músculos puede resultar en que esos músculos se atrofien, así como también los nervios subyacentes que se encargan de activarlos.
- c) Otro efecto del ejercicio sobre el sistema muscular es el aumento en su tamaño. Siempre y cuando prograses en el gimnasio levantando más peso, el cuerpo continuará adaptándose, añadiendo más tamaño (y fuerza) para satisfacer la demanda impuesta.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

21. Los abdominales hipopresivos son una serie de ejercicios que fortalecen de una forma diferente la musculatura abdominal. Se suelen usar para conseguir o mantener un abdomen plano, pero tienen otros muchos beneficios.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

22. La acción postural en las técnicas hipopresivas se llevan a cabo por mecanismos como:

- a) El adelantamiento del centro de gravedad debido a la posición en la que se realizan los ejercicios.

- b) La contracción de los músculos inspiratorios, principalmente del serrato mayor, en fase de apnea respiratoria.
- c) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.
- d) La opción “a” y la “b” son correctas.

23. Debido a que los ejercicios abdominales hipopresivos disminuyen la presión abdominal, son idóneos para:

- a) Reducir la cintura.
- b) Solucionar la incontinencia urinaria.
- c) Evitar prolapsos.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

24. Los ejercicios abdominales hipopresivos no precisan de una progresión apropiada, o tener en cuenta varios factores implicados, sino una formación intensiva en neurofisiología para poder ser enseñados con efectividad y seguridad.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

25. El objetivo de los abdominales hipopresivos es:

- a) Reducir el perímetro del abdomen y minimizar los riesgos, además de ayudar a prevenir hernias.
- b) Aumentar el perímetro del abdomen y minimizar los riesgos, además de ayudar a prevenir hernias.
- c) Reducir el perímetro del abdomen y aumentar los riesgos, además de ayudar a prevenir hernias.

- d) Reducir el perímetro del abdomen y aumentar los riesgos, sin prevenir las hernias.

26. Un tipo de ejercicio donde es importante la posición del cuerpo: de pie con las piernas separadas entre 30 y 40 cm, las rodillas ligeramente flexionadas y el cuerpo recto pero ligeramente inclinado hacia delante, es:

- a) El gato.
- b) El triángulo.
- c) La jarra.
- d) El círculo.

27. Cuando un ejercicio hipopresivo está bien hecho, se ven en el cuerpo una serie de signos que indican que la ejecución es correcta y que se está produciendo el efecto hipopresivo. Estos signos anatómicos son:

- a) La apertura del arco costal.
- b) Movilización del ombligo hacia dentro.
- c) Hendidura en las fosas claviculares.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

28. Una pauta técnica para la realización de ejercicios hipopresivos que consiste en la abducción de las escápulas y activación de los serratos, es:

- a) Autoelongación.
- b) Doble mentón.
- c) Decoaptación de la articulación.
- d) Adelantamiento del eje de gravedad.

29. La función destacada del core como conjunto de músculos, es estabilizar la columna vertebral y la pelvis durante el movimiento.

a) Verdadero.

b) Falso.

30. Las caderas y los abdominales son un tipo de los músculos fascias.

a) Verdadero.

b) Falso.

31. En el proceso de respiración, la irrigación sanguínea puede ser pulmonar y bronquial. En el primero, la sangre se transporta hasta los pulmones para ser oxigenada y posteriormente se regresa al corazón para que se imparta hacia los otros tejidos del cuerpo. En el segundo, las arterias del sistema bronquial transportan la sangre oxigenada.

a) Verdadero.

b) Falso.

32. Una de las funciones del aparato respiratorio es:

a) Las vías aéreas ejercen una gran acción de defensa del organismo, impidiendo la entrada de agentes patógenos en el cuerpo.

b) Participa en mecanismos homeostáticos como el control de la temperatura, control de líquidos corporales, control ácido-básico, etc.

c) El lecho capilar pulmonar es un importante reservorio de sangre.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

33. Las prolongaciones de la cavidad nasal hacia los huesos vecinos del cráneo, son:

- a) La nariz.
- b) Las fosas nasales.
- c) Los senos paranasales.
- d) La boca.

34. El seno paranasal más posterior de los demás, se origina del etmoides posterior e invade el hueso esfenoidal a los 3 a 4 años, y se conoce como:

- a) Seno maxilar.
- b) Seno frontal.
- c) Seno esfenoidal.
- d) Seno etmoidal.

35. En el sistema respiratorio, el tubo elástico, de 11 cm de longitud, se divide en la parte inferior para dar lugar a los dos bronquios, es lo que se conoce como:

- a) Faringe.
- b) Traquea.
- c) Laringe.
- d) Alveolos.

36. La cantidad máxima de aire que logramos espirar después de finalizar una espiración normal (1200 mL de aire), es lo que se conoce como:

- a) El volumen pulmonar en reposo.
- b) El volumen de reserva inspiratorio.
- c) El volumen de reserva espiratorio.

d) El volumen residual.

37. Los músculos que participan en la espiración se relajan, elevándose por lo tanto el diafragma por la presión positiva que existe en la cavidad abdominal. Las costillas, por acción de los músculos intercostales internos y por su propio peso, caen.

a) Verdadero.

b) Falso.

38. En la fase de intercambio de gases:

a) El aire que entra tiene lugar a través de las paredes de los alveolos y los capilares sanguíneos.

b) La sangre venosa proveniente de la arteria pulmonar se libera del dióxido de carbono.

c) La sangre oxigenada regresa por la vena pulmonar al corazón.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

39. La respiración no siempre es un proceso absolutamente regular y rítmico, ya que ha de ir adaptándose constantemente a las necesidades del organismo, para aportar el oxígeno necesario al metabolismo celular y eliminar el anhídrido carbónico producido durante el mismo.

a) Verdadero.

b) Falso.

40. Uno de los beneficios de la realización de actividad física para el deporte es que la liberación de dióxido de carbono es mejor, es decir, el oxígeno es más puro ya que el cuerpo se encuentra mayormente purificado, dando así una mayor ayuda a todos los demás órganos para que realicen sus funciones de excelente manera.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

41. El sistema cardiovascular está formado por el corazón y los vasos sanguíneos: arterias, venas y capilares. Se trata de un sistema de transporte en el que una bomba muscular (el corazón) proporciona la energía necesaria para mover el contenido (la sangre), en un circuito cerrado de tubos elásticos (los vasos).

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

42. La unidad básica funcional y estructural del sistema nervioso es:

- a) El nervio.
- b) El corazón.
- c) **La neurona.**
- d) Los vasos sanguíneos.

43. En el corazón, una capa muscular en forma de tubo, es lo que se conoce como:

- a) Pericardio.
- b) Epicardio.
- c) **Miocardio.**

d) Endocardio.

44. Un tipo de vasos sanguíneos que se sitúan entre las células del organismo en el espacio intersticial para poder facilitar el intercambio de sustancias entre la sangre y las células, es lo que se conoce como:

- a) Arterias.
- b) **Capilares.**
- c) Venas.
- d) Vénulas.

45. El ciclo cardíaco es el volumen de sangre que fluye a través de cualquier tejido por unidad de tiempo (ml/minuto), el cual es considerado como el gasto cardíaco.

- a) Verdadero.
- b) **Falso.**

46. Una de las funciones del sistema nervioso central es:

- a) Percibir los estímulos procedentes del mundo exterior.
- b) Transmitir los impulsos nerviosos sensitivos a los centros de elaboración.
- c) Producción de los impulsos efectores.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

47. El bulbo, la protuberancia y el cerebelo se encuentran en:

- a) **El cerebro posterior.**
- b) El cerebro anterior.
- c) El cerebro medio.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

48. Respecto al sistema nervioso periférico, los nervios espinales se encuentran en:

- a) El sistema nervioso vegetativo.
- b) El sistema nervioso autónomo.
- c) **El sistema nervioso somático.**
- d) Los nervios periféricos.

49. Un sistema que se encarga de regular las funciones corporales, controla la musculatura lisa, la cardíaca, las vísceras y las glándulas por orden del sistema nervioso central, es:

- a) El sistema nervioso somático.
- b) Los nervios periféricos.
- c) El sistema nervioso central.
- d) **El sistema nervioso autónomo.**

50. La sinapsis es el proceso esencial en la comunicación neuronal y constituye el lenguaje básico del sistema nervioso. Afortunadamente, las semejanzas de los mecanismos sinápticos son mucho más amplias que las diferencias, asociadas éstas a la existencia de distintos neurotransmisores con características particulares.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

51. La física mecánica es la ciencia que estudia el movimiento de un cuerpo bajo la influencia de fuerzas. Las fuerzas actúan en todo momento, incluso cuando no son reconocibles para nosotros.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

52. La capacidad que tiene el ser humano para realizar un determinado movimiento, es lo que se conoce como:

- a) Rozamiento.
- b) **Energía.**
- c) Trabajo.
- d) Vector.

53. La tensión de las fibras musculares sin modificación apreciable de la longitud del músculo, es lo que se conoce como:

- a) Contracción muscular.
- b) Contracción isotónica.
- c) **Contracción isométrica.**
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

54. El plano anatómico que discurre de izquierda a derecha (división del cuerpo en parte anterior y posterior), es conocido como:

- a) Plano sagital.
- b) **Plano frontal.**
- c) Plano horizontal.
- d) Plano vertical.

55. Uno de los sentidos fisiológicos más importantes del cuerpo humano, el cual se desarrolla durante diversas fases a lo largo de los primeros años de vida, es:

- a) La fuerza.
- b) La resistencia.
- c) El trabajo.
- d) **El equilibrio.**

56. Un tipo de equilibrio que corresponde a la capacidad de mantener una postura sin movimiento o desplazamiento, es:

- a) El equilibrio dinámico.
- b) El equilibrio post-movimiento.
- c) **El equilibrio estático.**
- d) El equilibrio de objetos.

57. Se considera que una persona tiene resistencia cuando es capaz de realizar un esfuerzo de una determinada intensidad durante un tiempo relativamente largo sin acusar los síntomas de la fatiga, y además está capacitada para continuar con el esfuerzo en buenas condiciones una vez hayan aparecido dichos síntomas.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

58. Los factores que determinan la resistencia son:

- a) Las fuentes de energía y el consumo de oxígeno.
- b) El umbral anaeróbico.
- c) La fatiga.

- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

59. La pérdida parcial o total de las relaciones entre las superficies óseas que forman una articulación, es lo que se conoce como:

- a) Luxación.
- b) Artritis traumática.
- c) Esguince.
- d) Lesión en los meniscos de la rodilla.

60. Algunos de los factores de los que depende la prevención de lesiones son:

- a) Poseer una preparación física adecuada al tipo de actividad a realizar.
- b) Controlar la salud con frecuentes análisis y controles médicos.
- c) Llevar una vida saludable.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

61. Según el volumen de la masa muscular, podemos clasificar los ejercicios en:

- a) Locales
- b) Regionales
- c) Globales
- d) Todas las repuestas anteriores son correctas

62. ¿Cómo son conocidos también los ejercicios dinámicos?:

- a) Isotónicos
- b) Concéntricos
- c) Estáticos

63. Los ejercicios de velocidad-fuerza son aquellos en los que se emplea entre un:

- a) 25-30% de la capacidad de fuerza de un individuo
- b) 30-40% de la capacidad de fuerza de un individuo
- c) 30-50% de la capacidad de fuerza de un individuo

64. El ejercicio físico para las personas que tienen diabetes disminuye y mejora:

- a) La necesidad de fármacos
- b) La sensibilidad a la insulina
- c) Las cifras de tensión arterial
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

65. ¿Qué tipos de adaptaciones se producen en el ejercicio físico?:

- a) Adaptación aguda
- b) Adaptación crónica
- c) A y b son correctas

66. Durante el esfuerzo ¿cuántas fases están presentes?:

- a) Ocho fases
- b) Seis fases
- c) Cuatro fases

67. En reposo, los músculos esqueléticos constituyen el:

- a) 30% del peso corporal
- b) 40% del peso corporal
- c) 50% del peso corporal

68. La frecuencia cardíaca normal oscila entre:

- a) 50 y 90 latidos/min.
- b) **60 y 100 latidos/min.**
- c) 70 y 100 latidos/min.

69. Durante la actividad intensa, especialmente en climas cálidos, la pérdida de agua puede llegar a cifras muy altas, hasta:

- a) El 6% del peso inicial
- b) **El 8% del peso inicial**
- c) El 10% del peso inicial

70. Si el peso disminuye más del 3% durante el ejercicio, hay que aumentar el consumo de:

- a) **Sal**
- b) Agua
- c) Agua salada

71. La psicología humanista es una corriente dentro de la psicología que surge en la década de los sesenta del siglo XX. Esta escuela enfatiza la experiencia no verbal y los estados alterados de conciencia como medio de realizar nuestro pleno potencial humano.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

72. La psicología humanista es la corriente psicológica nacida en Estados Unidos, de un movimiento cultural de los años:

- a) 1920
- b) 1930
- c) 1960
- d) 1970

73. Una de las críticas a la psicología humanista es:

- a) El humanismo se opone a las teorías que definen al hombre como producto de su entorno.
- b) Se otorga relevancia al individuo, la libertad personal, la creatividad individual y a la espontaneidad.
- c) Se da importancia a la experiencia consciente.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

74. Un todo integrado, con componentes biológicos, psicológicos y sociales innatos y aprendidos, es lo que se conoce como:

- a) Emociones.
- b) Percepción.
- c) Personalidad.
- d) Memoria.

75. El proceso cognoscitivo por medio del cual las personas ordenan e interpretan sus impresiones sensitivas, para poder darle significado al medio que las rodea y al cual ellas rodean, es lo que se conoce como:

- a) Emociones.
- b) Percepción.

- c) Personalidad.
- d) Memoria.

76. Se puede considerar que la psicología del deporte es una ciencia interdisciplinaria que toma elementos de la psicología, la fisiología, la kinesiología, la sociología y la biomecánica y cuyo objeto es el estudio de cómo los factores psicológicos afectan al desempeño deportivo y como la participación en el deporte y el ejercicio influye en el desarrollo psicológico y el estado físico.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

77. Los objetivos de la psicología del deporte son:

- a) Conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.
- b) Ayudar al competidor a controlar el estrés que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento.
- c) Intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

78. Según la psicología deportiva, el eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular, es:

- a) La concentración.
- b) La atención.
- c) La comunicación.
- d) **La motivación.**

79. La Psicología del deporte es una ciencia que sólo debe limitarse al estudio del deporte competitivo.

- a) Verdadero.
- b) **Falso.**

80. Los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales: Ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento; Comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

81. La ergonomía se define como una ciencia aplicada que trata el diseño de diversos materiales que coinciden con las características fisiológicas, anatómicas y psicológicas buscando la mutua adaptación entre el hombre, la máquina y el medio donde se desarrolla.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

82. Los elementos que nos den la opción de ayudarnos en la motricidad, ajustes biomecánicos, reducción de movimientos y adaptaciones individuales para cada caso, es lo que se conoce como:

- a) Ergonomía de sistemas.
- b) Ergonomía preventiva.
- c) **Ergonomía correctora.**
- d) Ergonomía de la disciplina deportiva.

83. Para que los materiales utilizados en el deporte sean ergonómicos, se deben de tener en cuenta:

- a) La dureza.
- b) La cohesión.
- c) Las propiedades físicas.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

84. Cuando la carga física de trabajo supera la capacidad del individuo se llega a un estado de fatiga muscular, que se manifiesta como una sensación desagradable de cansancio y malestar, acompañada de una disminución del rendimiento.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

85. El método más exacto pero a la vez el más costoso para evaluar la carga física de la persona, es:

- a) La estimación del metabolismo de forma indirecta.
- b) **La valoración del consumo de oxígeno.**
- c) La estimación de la frecuencia cardíaca.

d) La valoración del cansancio general.

86. Uno de los mayores efectos de la salud en el trabajo sentado es:

- a) Fatiga de los músculos.
- b) Dolores de espalda.
- c) **Trastornos circulatorios.**
- d) Comprensión de las estructuras óseas.

87. Los factores de riesgo que se producen debido a una mala manipulación de cargas son:

- a) Las características de la carga.
- b) El esfuerzo físico necesario y los factores individuales de riesgo.
- c) Las características del medio de trabajo y las exigencias de la actividad.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

88. Los riesgos del deporte aparecen cuando se elige correctamente la actividad más acorde a la realidad de cada persona o cuando nos exigimos lo mínimo, quizás por un entusiasmo desmedido por alcanzar un estado físico ideal.

- a) Verdadero.
- b) **Falso.**

89. La Ergonomía Ambiental trata de aquellos aspectos del ambiente físico que descarta la Higiene Industrial, por no suponer un riesgo de enfermedad profesional, pero que si pueden llegar a afectar al nivel de confort en el trabajo y por tanto a la efectividad con la que este debe realizarse.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

90. La ergonomía del ambiente físico trata aspectos como:

- a) El ruido y la vibración.
- b) La temperatura.
- c) La iluminación.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.