

Ciencias del deporte, el ejercicio y la salud
Nivel medio
Prueba 1

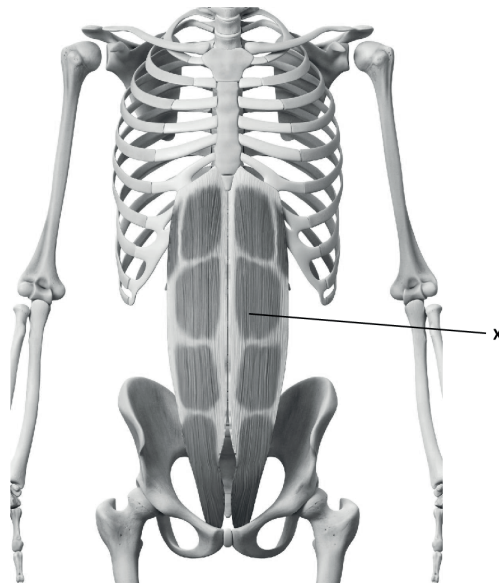
Viernes 17 de mayo de 2019 (tarde)

45 minutos

Instrucciones para los alumnos

- No abra esta prueba hasta que se lo autoricen.
- Conteste todas las preguntas.
- Seleccione la respuesta que considere más apropiada para cada pregunta e indique su elección en la hoja de respuestas provista.
- La puntuación máxima para esta prueba de examen es **[30 puntos]**.

1. ¿Cuáles son los cuatro tipos de huesos?
 - A. Corto, periostio, largo y regular
 - B. Largo, corto, irregular y plano
 - C. Compacto, irregular, plano y largo
 - D. Plano, corto, compacto y regular
2. Un deportista se rompe una pierna y se la inmovilizan con una escayola (un yeso). ¿Qué característica muscular causa dificultades al caminar después de un largo período de inactividad?
 - A. Extensibilidad
 - B. Elasticidad
 - C. Atrofia
 - D. Hipertrofia
3. ¿Qué músculo está marcado con una X en el siguiente diagrama?



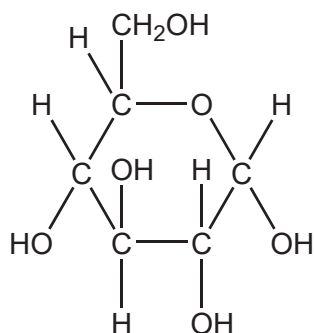
[Fuente: ID 45575799 © Sebastian Kaulitzki | Dreamstime.com]

- A. Recto mayor del abdomen
- B. Oblicuo mayor del abdomen
- C. Músculo erector de la columna
- D. Psoas-ilíaco

4. ¿Qué es la capacidad vital?
- A. Volumen de reserva inspiratoria más capacidad pulmonar total
 - B. Capacidad pulmonar total menos volumen residual
 - C. Volumen corriente (tidal) más volumen de reserva inspiratoria
 - D. Volumen residual menos volumen de reserva espiratoria
5. ¿Qué componente de la sangre es el mayor por volumen?
- A. Electrolitos
 - B. Plasma
 - C. Eritrocitos
 - D. Leucocitos
6. ¿Cómo beneficia a un deportista tener un nivel más alto de eritrocitos?
- A. Aumenta la capacidad de la sangre de transportar oxígeno
 - B. Disminuye la capacidad de la sangre de coagular en caso de lesión
 - C. Aumenta la capacidad del cuerpo de combatir infecciones
 - D. Disminuye la viscosidad de la sangre
7. ¿Qué tipo de sangre bombea cada uno de los siguientes vasos sanguíneos?

	Vena cava	Arteria pulmonar	Vena pulmonar	Arteria aorta
A.	oxigenada	desoxigenada	desoxigenada	oxigenada
B.	desoxigenada	oxigenada	desoxigenada	desoxigenada
C.	desoxigenada	desoxigenada	oxigenada	oxigenada
D.	oxigenada	desoxigenada	oxigenada	desoxigenada

8. ¿Cómo responde el corazón a la demanda de sangre oxigenada durante la actividad física?
- Aumenta el gasto cardíaco, disminuye el volumen sistólico y aumenta el ritmo cardíaco
 - Disminuye el gasto cardíaco, disminuye el volumen sistólico y disminuye el ritmo cardíaco
 - Aumenta el gasto cardíaco, aumenta el volumen sistólico y aumenta el ritmo cardíaco
 - Disminuye el gasto cardíaco, aumenta el volumen sistólico y aumenta el ritmo cardíaco
9. ¿Qué mide la presión sanguínea diastólica?
- La fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes arteriales durante la contracción ventricular
 - La fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes venosas durante la relajación ventricular
 - La fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes arteriales durante la relajación ventricular
 - La fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes venosas durante la contracción ventricular
10. ¿Qué molécula se representa en el siguiente diagrama?



- Glucosa
- Grasa
- Aminoácido
- Proteína

- 11.** ¿Cuál es la composición química de una molécula de proteína?
- A. Glicerol y tres ácidos grasos
 - B. Solo carbono, hidrógeno y oxígeno
 - C. Solo carbono y oxígeno
 - D. Carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno
- 12.** ¿Cuál es el orden correcto (de mayor a menor) de la cantidad de energía contenida en 100 g de cada combustible corporal?
- A. Glúcidos, proteínas y lípidos
 - B. Lípidos, glúcidos y proteínas
 - C. Proteínas, glúcidos y lípidos
 - D. Lípidos, proteínas y glúcidos
- 13.** ¿Qué tipo de proceso es la lipólisis?
- A. Anabolismo aeróbico
 - B. Anabolismo anaeróbico
 - C. Catabolismo aeróbico
 - D. Catabolismo anaeróbico
- 14.** ¿Qué sistema energético es el más rápido para resintetizar ATP?
- A. Glucólisis anaeróbica
 - B. Glucólisis aeróbica
 - C. Ácido láctico
 - D. Fosfocreatina

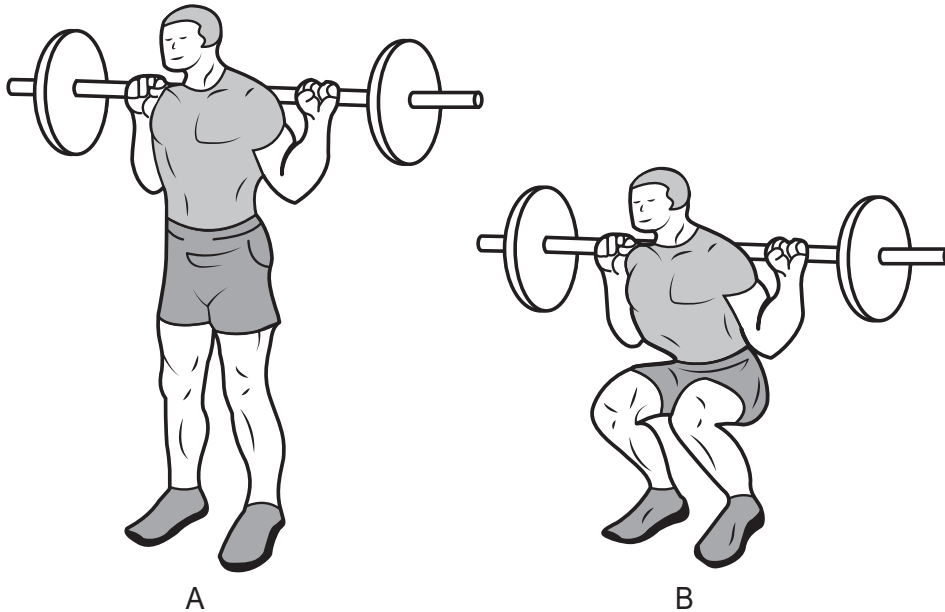
15. Para hacer la cuña, una esquiadora gira la planta de los pies hacia fuera. ¿Qué acción realizan los pies?



[Fuente: adaptado de www.mechanicsofsport.com]

- A. Extensión
- B. Circunducción
- C. Inversión
- D. Eversión

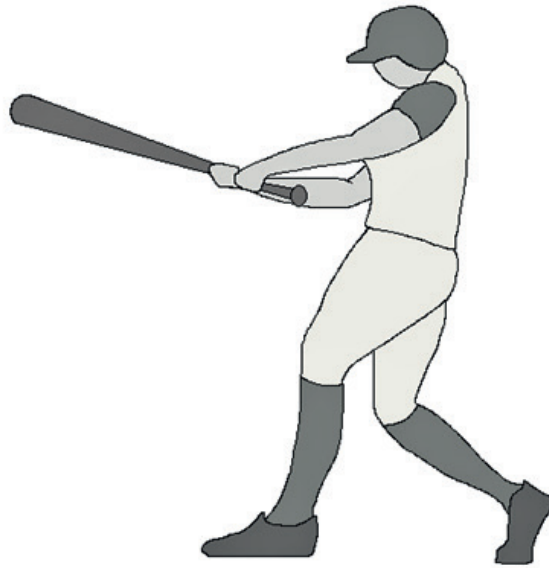
16. ¿Qué tipo de contracción sucede en el recto femoral al realizar una sentadilla (pasar de la posición A a la B)?



[Fuente: adaptado de "parallel squat" por Everkinetic, <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Squats.svg>. Bajo licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 No portada. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.es>.]

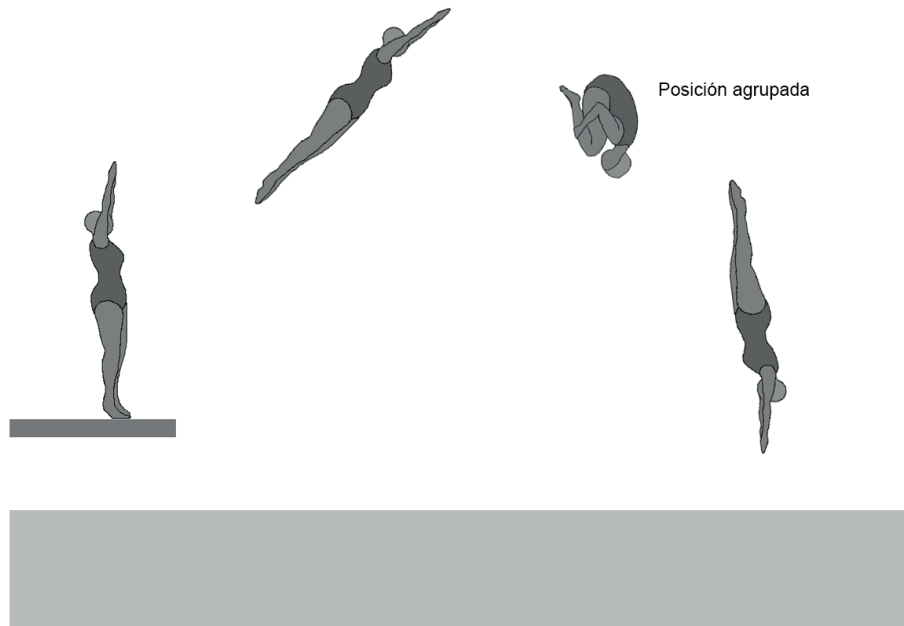
- A. Isométrica
 - B. Isotónica excéntrica
 - C. Isotónica concéntrica
 - D. Isocinética excéntrica
17. ¿Cuál es un ejemplo de una palanca de segunda clase?
- A. La articulación del tobillo durante la flexión plantar
 - B. El codo durante la flexión
 - C. La rodilla durante la extensión
 - D. La cadera durante la abducción

18. ¿Cuál(es) de las leyes de Newton predice(n) el aumento de aceleración del *swing* cuando un jugador utiliza un bate de béisbol más ligero?



- A. La primera
- B. La segunda
- C. La tercera
- D. La primera y la segunda

19. ¿Por qué utiliza una saltadora la posición agrupada?



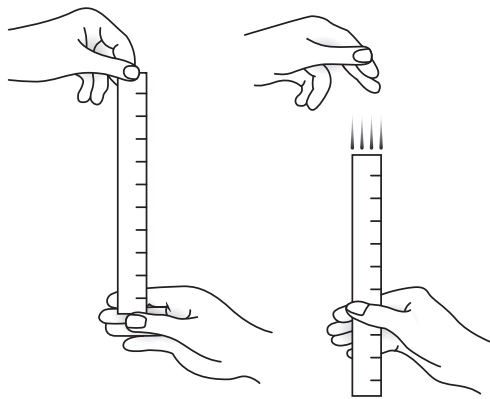
[Fuente: utilizado con autorización]

- A. Para reducir la rotación al disminuir el momento de inercia
 - B. Para reducir la rotación al aumentar el momento de inercia
 - C. Para aumentar la rotación al disminuir el momento de inercia
 - D. Para aumentar la rotación al aumentar el momento de inercia
20. ¿Cuál es la secuencia de una señal de unidad motora que viaja desde el cerebro hasta el músculo?
- A. Sinapsis, axón, cuerpo celular, dendrita y placa motora terminal
 - B. Sinapsis, dendrita, cuerpo celular, axón y placa motora terminal
 - C. Placa motora terminal, dendrita, cuerpo celular, axón y sinapsis
 - D. Sinapsis, dendrita, axón, cuerpo celular y placa motora terminal

21. ¿Qué clasificaciones de las destrezas motoras se aplican cuando un deportista participa en una carrera de 100 m?

- A. Gruesas, interactivas y de regulación externa
- B. Finas, individuales y de autorregulación
- C. Gruesas, coactivas y de regulación externa
- D. Finas, coactivas y de autorregulación

22. ¿Qué se mide mediante el test en el que se deja caer una regla y el alumno tiene que agarrarla en el aire?



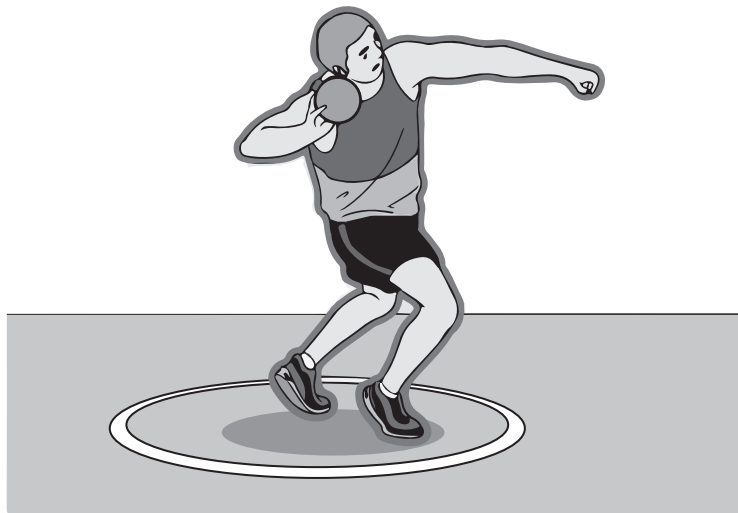
[Fuente: © Thapos, thapos.com]

- A. Tiempo de reacción
- B. Tiempo de respuesta
- C. Tiempo de movimiento
- D. Coordinación

23. Al golpear la pelota, un golfista siente un dolor agudo en el bíceps derecho. ¿De qué tipos de retroalimentación es esto un ejemplo?

- A. Conocimiento de resultados, negativa y terminal
- B. Conocimiento de resultados, positiva y concurrente
- C. Conocimiento del rendimiento, negativa y concurrente
- D. Conocimiento del rendimiento, positiva y terminal

24. Un profesor introdujo en la esgrima a un grupo de judokas. En judo, las acciones se inician con el pie, mientras que en esgrima se inician con la mano. Los judokas tardaron en dominar las habilidades de esgrima. ¿Qué tipo de transferencia de aprendizaje tuvo lugar?
- A. Positiva
 - B. Negativa
 - C. Bilateral
 - D. De una fase del aprendizaje a otra
25. Un entrenador enseña a un gran grupo de alumnos en una situación potencialmente peligrosa, por ejemplo, entrenamiento de lanzamiento de peso. ¿Cuál es el estilo de enseñanza más seguro de utilizar?



[Fuente: adaptado de www.wikihow.com]

- A. Mando directo
- B. Enseñanza recíproca
- C. Resolución de problemas
- D. Mental

- 26.** ¿Qué puede representarse mediante las barras de error en los gráficos?
- A. Fiabilidad de los datos
 - B. Una desviación típica de los datos
 - C. Cambio porcentual de los datos
 - D. Validez de los datos
- 27.** ¿Qué es el coeficiente de variación?
- A. El cociente entre la desviación típica y la media, expresado en porcentaje
 - B. La suma de la desviación típica y la media
 - C. El cociente entre la media y la desviación típica, expresado en porcentaje
 - D. La media menos la suma de la desviación típica
- 28.** ¿Qué términos se aplican al uso de la prueba multietapas de aptitud física para evaluar la potencia muscular de un nadador de 100 m?
- A. Fiable y válido
 - B. No fiable y no válido
 - C. No fiable pero válido
 - D. Fiable y no válido
- 29.** ¿Qué componente de la aptitud física es el más importante cuando un futbolista regatea a los oponentes sin perder el equilibrio?
- A. Resistencia muscular
 - B. Capacidad aeróbica
 - C. Flexibilidad
 - D. Agilidad

- 30.** ¿Por qué elegiría un deportista trabajar en distintas zonas de ritmo cardíaco de entrenamiento en lugar de en una zona de ritmo cardíaco máximo?
- A. Para evitar el sobreentrenamiento
 - B. Para aumentar el número de fibras de contracción rápida
 - C. Para abordar adaptaciones específicas de entrenamiento
 - D. Para reducir el exceso de consumo de oxígeno tras el ejercicio
-