



**PRUEBA TEÓRICA DEL EJERCICIO DE
T.E. II MODELO EN VIVO
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID**

Examen 4 de Julio de 2022



T.E. II MODELO EN VIVO

1. **La expresión corporal:**
 - a) Permite encontrar mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo un lenguaje propio.
 - b) Limita los procesos de aprendizaje al utilizar un lenguaje no verbal.
 - c) Enseña a no moverse durante las horas de clase.
 - d) Interioriza los conocimientos.
2. **Las tres coordenadas que forman la acción de la expresión corporal son:**
 - a) Cuerpo, espacio y tiempo.
 - b) Tiempo, temperatura y gesto.
 - c) Movimiento, espacio y resistencia.
 - d) Cuerpo, movimiento y gesto.
3. **Se constituirá un Comité de empresa de Seguridad y Salud en todas las empresas o centros de trabajo que cuenten con:**
 - a) Menos de 50 trabajadores.
 - b) 50 o más trabajadores.
 - c) 100 o más trabajadores.
 - d) 150 o más trabajadores.
4. **Los trabajadores utilizarán correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario de acuerdo con:**
 - a) Su formación.
 - b) Los riesgos inminentes.
 - c) Los riesgos previsibles.
 - d) Las instrucciones recibidas por el empresario.
5. **Según lo dispuesto en la Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales, el Comité de Seguridad y Salud:**
 - a) Prestará apoyo técnico especializado en materia de certificación, ensayo y acreditación.
 - b) Se constituirá en todas las empresas que cuenten al menos con 250 o más trabajadores.
 - c) Ejercerá, entre otras, las funciones de vigilancia y control de la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
 - d) Se reunirá trimestralmente y siempre que lo solicite alguna de las representaciones del mismo.
6. **¿Qué acción muscular se realiza con el primer y segundo radial y el cubital posterior?**
 - a) Extensores de la mano.
 - b) Rotador externo de la cadera.
 - c) Flexor de la pierna y rotadores del muslo.
 - d) Abductores y flexores de la cadera.

7. **¿Qué músculo está cubierto por los gemelos?**
- a) Crural.
 - b) Sóleo.
 - c) Pectíneo.
 - d) Tendón de Aquiles.
8. **La ergonomía busca la optimización de los tres elementos del sistema:**
- a) Máquina – Empresa – Humano.
 - b) Humano – Ambiente – Empresa.
 - c) Humano – Máquina – Ambiente.
 - d) Trabajo – Espacio – Empresario.
9. **¿Qué contracción muscular tiene más importancia a la hora de realizar un posado estático?**
- a) concéntrica
 - b) isométrica
 - c) excéntrica
 - d) pliométrica
10. **Tras una jornada de trabajo como modelo ¿cuál de las siguientes estrategias de recuperación sería la más correcta?**
- a) no realizar ninguna estrategia de recuperación
 - b) estrategia que contenga técnicas de relajación muscular, estiramientos pasivos, masaje, una buena hidratación e ingesta proteica
 - c) aplicar frío y descansar el mayor tiempo posible
 - d) aplicar calor
11. **¿Qué variables definen un entrenamiento de fuerza?**
- a) intensidad y carga
 - b) velocidad y peso
 - c) frecuencia, volumen, intensidad y densidad
 - d) peso, intensidad y velocidad
12. **Entre los músculos de la cabeza, ¿cuál de ellos es el denominado “elevador común” o “músculo del llanto”?**
- a) El cigomático menor
 - b) El piramidal
 - c) El canino
 - d) El bucinador
13. **El calentamiento**
- a) prepara al organismo para realizar un ejercicio
 - b) sólo sirve para aumentar la frecuencia cardíaca
 - c) no debe realizarse ningún calentamiento antes del posado
 - d) debe empezar por los pies
14. **Una técnica efectiva de relajación muscular es:**
- a) Alternar respiraciones cortas y rápidas con largas y cortas
 - b) Alternar la contracción y relajación de grupos musculares de todo el cuerpo
 - c) Alternar la contracción muscular con cargas livianas y pesadas
 - d) Alternar la carrera continua con la velocidad

15. La flexibilidad estática se define como:

- a) La capacidad de asumir una posición que lleve a una articulación a su máximo rango de movimiento
- b) La capacidad de mantenerse estático de forma continuada
- c) La flexibilidad más efectiva para la recuperación de las roturas fibrilares
- d) La flexibilidad más efectiva para reducir las agujetas al ser realizada antes del ejercicio

16. La parte de la anatomía que se encarga del estudio de los músculos es la:

- a) Miología
- b) Osteología
- c) Citología
- d) Halterofilia

17. Según en artículo 35 de la Ley de Prevención de Riesgos laborales, se designarán 4 Delegados de Prevención por y entre los representantes del personal, en el ámbito de los órganos de representación previstos cuando la empresa tenga:

- a) De 101 a 500 trabajadores:
- b) De 501 a 1.000 trabajadores:
- c) De 1.001 a 2.000 trabajadores:
- d) De 2.001 a 3.000 trabajadores:

18. Según el artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, sobre los principios de la acción preventiva, es obligación del empresario:

- a) Evitar los riesgos y evaluar los que no se pueden eliminar.
- b) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- c) Tener en cuenta la evolución de la técnica, adaptando el trabajo a la persona.
- d) Todas son verdaderas

19. Según la ley de Prevención de riesgos laborales, la posibilidad de que un trabajador sufra un daño derivado del trabajo se llama:

- a) Riesgo laboral
- b) Prevención
- c) Factor psicosocial
- d) Coordinación de actividad empresarial

20. Señala la respuesta incorrecta

- a) La expresión corporal es el lenguaje corporal como medio de comunicación, que se desarrolla a través de movimientos y gestos, pero sólo los que son voluntarios
- b) Las etapas de expresión corporal están muy relacionadas con el desarrollo cognitivo, motor y afectivo.
- c) Cuando crecemos, al trabajar con el cuerpo, tomamos conciencia de los componentes del esquema corporal (tono, equilibrio, postura, respiración..)
- d) La ergonomía es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados

21. El esqueleto axial está formado por todos estos huesos menos:

- a) Clavícula
- b) Columna vertebral
- c) Esternón
- d) Costillas

22. Qué detalle anatómico no forma parte de la escápula

- a) Acromion
- b) Olecranon
- c) Coracoides
- d) cavidad glenoidea

23. Frente a un estímulo, cuando un músculo del organismo humano reacciona disminuyendo su longitud y aumentando su grosor, se pone en evidencia la siguiente propiedad:

- a) Contractilidad
- b) Irritabilidad
- c) Elasticidad
- d) Dorsiflexión

24. En el cuerpo humano, la flexión del antebrazo sobre el brazo, sería un ejemplo de:

- a) Palanca de primer género
- b) Palanca de segundo género
- c) Palanca de tercer género
- d) Palanca de cuarto género

25. Cuando la utilización de un equipo de trabajo pueda presentar un riesgo específico para la seguridad y la salud de los trabajadores, el empresario adoptará las medidas necesarias con el fin de que:

- a) La utilización del equipo de trabajo quede reservada a los encargados de dicha
- b) Los trabajos de reparación, transformación, mantenimiento o conservación sean
- c) La utilización del equipo de trabajo quede reservada a los delegados de
- d) Ninguna es correcta.

26. El incumplimiento de los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos:

- a) No lleva aparejada ninguna consecuencia si no se producen resultados
- b) Dará lugar a su despido inmediato de la empresa o a la pérdida de condición de
- c) Tendrá consideración de incumplimiento laboral o de falta, en su caso, según la
- d) Ninguna de las anteriores respuestas es correcta.

27. La protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo:

- a) Es un derecho de los trabajadores y un deber del empresario y de las administraciones públicas.
- b) Es un derecho y un deber de los trabajadores, del empresario y de las
- c) Es un deber de los trabajadores, del empresario y de las administraciones públicas.
- d) Es un derecho de los trabajadores, del empresario y un deber de las administraciones públicas.

28. La ergonomía se puede definir como:

- a) El estudio del puesto de trabajo
- b) La relación de la postura del trabajador con su máquina.
- c) El estudio del trabajo en relación del lugar de trabajo y los trabajadores.
- d) Usar condiciones laborales más sanas y seguras; para el empleador, el beneficio más patente es el aumento.

29. ¿Cuál es el aporte de la ergonomía a la salud?

- a) Utilizar los elementos que están al alcance para hacer más favorables las energías del planeta, de manera que se viva en equilibrio con el entorno.
- b) Permite, entre otras cosas, adaptar mejor el entorno e instrumentos de trabajo a las necesidades físicas, con lo que se evita el desarrollo de diversas patologías.
- c) Realizar un mejor diagnóstico de enfermedades músculo-esqueléticas.
- d) No presenta ningún aporte.

30. Alguna de las lesiones y enfermedades más habituales que causan las labores

- a) Gastritis.
- b) Tendinitis.
- c) Migraña.
- d) Osteoporosis.

31. ¿Qué contracción muscular tiene más importancia a la hora de realizar un posado

- a) Isométrica.
- b) Pliométrica
- c) Excéntrica
- d) Concéntrica

32. Para que la forma del pectoral mayor se modifique y se haga triangular en una pose es necesario:

- a) Permitir que el musculo se relaje dejando caer el brazo paralelo al torso.
- b) Cruzar el brazo por detrás del torso dirigiendo el hombro hacia atrás.
- c) Elevar el brazo por encima de la altura del hombro sobrepasando la horizontal.
- d) Recogerse sobre sí mismo.

33. El centro anatómico del cráneo en su vista frontal se encuentra:

- a) En la base de la nariz.
- b) En el entrecejo.
- c) En el centro del lacrimal.
- d) En el centro de la boca.

34. ¿Qué es la fascia toracolumbar?

- a) Tejido tendinoso que conecta el dorsal ancho con la pelvis.
- b) Tejido muscular que conecta el humero con el tórax.
- c) Tejido membranoso que conecta la rodilla con el cuádriceps.
- d) Tejido tendinoso que conecta el trapecio y la dorsal.

35. Una de las finalidades de la expresión corporal es conseguir:

- a) Crear a partir de una propuesta.
- b) Mantener impassible el gesto.
- c) Desconectar de las relaciones personales entre compañeros.
- d) Conocer tu cuerpo desconectando el entorno.

36. ¿Qué se mejora aprendiendo a utilizar las capacidades expresivas del cuerpo?

- a) El carácter.
- b) El autoconocimiento.
- c) La relación con los demás.
- d) La forma del cuerpo.

37. Si un modelo en vivo desarrolla una buena técnica de expresión corporal:

- a) Tendrá más posibilidades de padecer contracturas musculares.
- b) Sus capacidades físicas y creativas serán más completas.
- c) Soportará mejor el dolor.
- d) Podrá mantener más tiempo la pose.

38. Con el desarrollo de la multilateralidad:

- a) Se obtiene una mayor riqueza de respuestas motrices.
- b) Se desarrolla la resistencia cardiorrespiratoria y la fuerza.
- c) Impide la independencia e integración de los diferentes grupos musculares.
- d) Deja de ser prioritario cuando realizas cualquier actividad física.

39. La flexibilidad estática se define como:

- a) La flexibilidad más efectiva para reducir las agujetas al ser realizada antes del ejercicio
- b) La flexibilidad más efectiva para la recuperación de las roturas fibrilares.
- c) La capacidad de mantenerse estático de forma continuada.
- d) La capacidad de asumir una posición que lleve a una articulación a su máximo rango de movimiento.

40. El centro anatómico del cuerpo humano habitualmente se encuentra:

- a) En el ombligo
- b) En el centro de los cuádriceps
- c) En el final del tórax
- d) En la sínfisis del pubis