



**PRIMER EJERCICIO PARTE TEÓRICA DEL PROCESO
SELECTIVO DE
C2 T.E. MODELO EN VIVO (ORDEN 20)
DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID**

**Concurso-Oposición Libre
Resolución de fecha 23-11-2023**

14 de mayo de 2024



1. **La meta del trabajo de acondicionamiento muscular sería:**
 - a) Aumentar la potencia.
 - b) Conseguir una hipertrofia muscular.
 - c) Aumentar la fuerza máxima.
 - d) Desarrollar y mantener una cantidad adecuada de masa muscular.
 2. **Las tres coordenadas que forman la acción de la expresión corporal son:**
 - a) Movimiento, espacio y resistencia.
 - b) Cuerpo, espacio y tiempo.
 - c) Tiempo, temperatura y gesto.
 - d) Cuerpo, movimiento y gesto.
 3. **Término que define la inflamación muscular:**
 - a) Miastenia.
 - b) Tetania.
 - c) Miositis.
 - d) Calambre.
 4. **El color rojo característico de los músculos se debe a la proteína denominada:**
 - a) Mioglobina.
 - b) Hemoglobina.
 - c) Miosina.
 - d) Bilirrubina.
 5. **Ilión, isquion y pubis forman:**
 - a) Cintura escapular.
 - b) Cráneo.
 - c) Cara.
 - d) Hueso coxal.
 6. **El término expresión corporal es una unidad semántica, compuesta por un sustantivo y un adjetivo. Según el diccionario de la Real Academia, significa:**
 - a) Especificación, declaración de una cosa para darla a entender.
 - b) Manifestar el artista con viveza y exactitud los efectos propios del caso.
 - c) Manifestar con gran viveza lo que siente o piensa.
 - d) Cualidad de expresivo.
-

- 7. Un beneficio fisiológico del mantenimiento y la recuperación física sería:**
- a) Mayor economía de ventilación.
 - b) Entusiasmo.
 - c) Autoestima.
 - d) Funcionamiento intelectual.
- 8. ¿Qué hueso situado en la base del cráneo es impar, medio y simétrico?**
- a) Etmoides.
 - b) Ilion.
 - c) Cuboides.
 - d) Semilunar.
- 9. Los pterigoideos son dos músculos situados:**
- a) En la parte interna del maxilar.
 - b) En la cara externa de las piernas.
 - c) Entre los gemelos y el soleo, en la pierna.
 - d) En la región interior del antebrazo y la muñeca.
- 10. El tono muscular es un aspecto importante, explica que para poder realizar cualquier movimiento o mantener una postura, es necesario que unos músculos tengan determinado grado de tensión y otros están relajados. ¿Cómo se llama el tono muscular cuya función es mantener en su sitio las piezas óseas y sin él se dislocarían las articulaciones?**
- a) Tono de reposo.
 - b) Tono postural.
 - c) Tono de actitud.
 - d) Tono fásico.
- 11. Es importante respetar en la medida de lo posible las necesidades de espacio de cada persona, por ello a una distancia de 46-120 cm la denominamos:**
- a) Distancia pública.
 - b) Distancia personal.
 - c) Distancia social.
 - d) Distancia íntima.
- 12. En el campo de la expresión corporal, denominamos “tono de acción o fásico” a:**
- a) El que acompaña a la actividad muscular durante la acción.
 - b) El de tensión permanente que existe en un músculo cualquiera.
 - c) El que nos permite mantener una posición corporal.
 - d) El que permite mantener cualquier actitud sin cansancio.
- 13. ¿Qué entendemos cómo ergonomía?**
- a) Administración de los medios de producción
 - b) Cantidad de bienes adquiridos
 - c) Estudio de las condiciones de adaptación de un lugar de trabajo.
 - d) Organización de la sociedad.
- 14. La aplicación de los principios de ergonomía en el lugar de trabajo beneficia:**
- a) A los consumidores
 - b) A los trabajadores
 - c) A los empleadores y a los trabajadores.
 - d) A los inversores

15. La optimización ergonómica aporta:

- a) Mejoramiento del ambiente físico de trabajo, confort e higiene laboral
- b) Adaptar al trabajador a su puesto de trabajo.
- c) Bajas y accidentes laborales.
- d) Patologías laborales.

16. Las pausas activas en el puesto de trabajo repetitivo permiten:

- a) Desequilibrios musculares.
- b) Aumentar la fatiga ocular.
- c) Descargar las articulaciones.
- d) Fascitis plantar.

17. La amplitud de movimiento, también conocida como flexibilidad, depende:

- a) De la elasticidad muscular y de la movilidad articular.
- b) Del cansancio y la hora del día.
- c) Del peso corporal y estatura de la persona.
- d) Del entrenamiento de rebotes para mantener la postura final.

18. La musculatura del cuerpo puede dividirse en tres tipos:

- a) Músculo cardíaco, músculo liso y músculo esquelético.
- b) Todos los músculos son iguales.
- c) Músculo liso, músculo estriado y músculo largo.
- d) Músculo de movimiento, músculo de relajación y músculo de contención.

19. ¿Cuál de los siguientes enunciados no es un principio de acción preventiva?

- a) Evitar los riesgos.
- b) Combatir los riesgos en su origen.
- c) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- d) Programar relaciones sociales fuera del entorno laboral.

20. Se puede clasificar la ergonomía en:

- a) Transversal y horizontal.
- b) Vertical, horizontal e individual.
- c) Física, cognitiva, organizacional y ambiental.
- d) Grupal e individual.

PREGUNTAS DE RESERVA

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

- a) Conocer el cuerpo desconectando del entorno.
- b) Mantener impasible el gesto.
- c) Crear a partir de una propuesta.
- d) Desconectar de las relaciones sociales.

22. El órgano paritario destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones preventivas de la empresa es:

- a) El comité de seguridad y salud.
- b) El comité de empresa.
- c) El servicio de prevención.
- d) El equipo facultativo.

23. ¿Cómo se puede evitar el LER?

- a) Aumentando los factores de riesgo de las tareas laborales.
- b) Ampliando el ritmo de trabajo.
- c) Disminuyendo el ritmo de pausas en una tarea repetitiva.
- d) Aumentando el ritmo de pausas en una tarea repetitiva.

24. Por falta de un buen estudio ergonómico en el puesto de trabajo, los empleados pueden:

- a) Posibilitar la aplicación de una gran variedad de capacidades.
- b) Salvaguardar la salud en el trabajo
- c) Facilitar la realización de tareas.
- d) Acumular cargas de trabajo demasiado pesadas.

25. Al margen de la edad, el proceso de acondicionamiento físico debe orientarse y regirse por unos principios básicos. Estos principios se dividen en principios fisiológicos y metodológicos, ¿cuáles no son principios metodológicos?

- a) Principio de unidad funcional y principio de intensidad de los estímulos (o de sobrecarga).
- b) Principio de progresión y principio de desarrollo multilateral.
- c) Principio de variedad y principio de continuidad.
- d) Principio de reversibilidad y principio de individualización.