



PRUEBAS PARA LA OBTENCIÓN DE TÍTULOS DE TÉCNICO Y TÉCNICO SUPERIOR

Convocatoria de 2021

La Orden 3299/2020, de 15 de diciembre, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte

(Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid de 20 de enero de 2021)

DATOS DEL ASPIRANTE			CALIFICACIÓN
APELLIDOS:			
NOMBRE:	NIF	FECHA:	

CÓDIGO DEL CICLO: AFD301	DENOMINACIÓN COMPLETA DEL CICLO FORMATIVO: ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS
CLAVE DEL MÓDULO: 04	DENOMINACIÓN COMPLETA DEL MÓDULO PROFESIONAL: FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS Y BASES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

INSTRUCCIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA

LA PRUEBA SE REALIZARÁ CON BOLÍGRAFO NEGRO O AZUL.
LA DURACIÓN MÁXIMA DE LA PRUEBA SERÁ DE 1 HORA Y 40 MINUTOS DESDE QUE EL PROFESOR MARQUE EL INICIO DE LA MISMA.
LOS TELÉFONOS MÓVILES DEBEN ESTAR APAGADOS Y GUARDADOS.
NO OLVIDAROS DE RELLENAR LOS DATOS PERSONALES QUE APARECEN EN LAS HOJAS.
LA PRUEBA CONSTA DE UN CUESTIONARIO TIPO TEST SOBRE LOS CONTENIDOS DEL MÓDULO
EL CUESTIONARIO TIPO TEST SE CONTESTA EN EL CUADRO QUE APARECE PARA TAL EFECTO EN LA HOJA DE RESPUESTAS.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y VALORACIÓN

EL EXAMEN TIENE UN TOTAL DE 40 PREGUNTAS, CON UNA VALORACIÓN TOTAL MÁXIMA DE 10 PUNTOS.
HAY 2 PREGUNTAS DE RESERVA POR POSIBLES ANULACIONES DE PREGUNTAS.

- CADA PREGUNTA CORRECTA VALE 0,25 PUNTOS.
- CADA PREGUNTA SIN CONTESTAR NO PUNTÚA (0 PUNTOS).
- CADA TRES RESPUESTAS INCORRECTAS SE RESTARÁ UNA RESPUESTA CORRECTA.

PARA SUPERAR EL MÓDULO SE DEBE DE OBTENER UNA CALIFICACIÓN IGUAL O SUPERIOR A 5 PUNTOS



DATOS DEL ASPIRANTE	
APELLIDOS Y NOMBRE	NIF

PLANTILLA DE RESPUESTAS.

REDONDEA CON UN CÍRCULO LA RESPUESTA CORRECTA. SI TE CONFUNDES PONES UNA "X" Y SÓLO SERÁ VÁLIDA LA QUE TENGA UN CÍRCULO.

1	A	B	C	D	11	A	B	C	D	21	A	B	C	D	31	A	B	C	D
2	A	B	C	D	12	A	B	C	D	22	A	B	C	D	32	A	B	C	D
3	A	B	C	D	13	A	B	C	D	23	A	B	C	D	33	A	B	C	D
4	A	B	C	D	14	A	B	C	D	24	A	B	C	D	34	A	B	C	D
5	A	B	C	D	15	A	B	C	D	25	A	B	C	D	35	A	B	C	D
6	A	B	C	D	16	A	B	C	D	26	A	B	C	D	36	A	B	C	D
7	A	B	C	D	17	A	B	C	D	27	A	B	C	D	37	A	B	C	D
8	A	B	C	D	18	A	B	C	D	28	A	B	C	D	38	A	B	C	D
9	A	B	C	D	19	A	B	C	D	29	A	B	C	D	39	A	B	C	D
10	A	B	C	D	20	A	B	C	D	30	A	B	C	D	40	A	B	C	D
PREGUNTAS DE RESERVA										41 R	A	B	C	D	42 R	A	B	C	D

HOJA DE PREGUNTAS

1.- LA SEPARACIÓN DEL SEGMENTO DEL PLANO MEDIO DEL CUERPO SE DENOMINA:

- A.- ABDUCCIÓN
- B.- RETROPULSIÓN
- C.- ANTEPULSIÓN
- D.- ADUCCIÓN LATERAL

2.- SI DOY UNA VOLTERETA HACIA DETRÁS ¿SOBRE QUÉ EJE ESTOY HACIENDO EL GIRO?

- A.- EJE TRASVERSAL
- B.- EJE LONGITUDINAL
- C.- EJE SAGITAL
- D.- EJE CRANEAL

3.- CUÁL DE LOS SIGUIENTES MÚSCULOS ESTÁ IMPLICADO EN LA FLEXIÓN DE LA CADERA:

- A.- ADUCTOR MEDIANO
- B.- PSOAS ILIACO
- C.- ISQUIOTIBIALES
- D.- GLÚTEO MAYOR

4.- EPÍFISIS, DIÁFISIS Y METÁFISIS SON LAS PARTES DE QUÉ TIPO DE HUESOS:

- A.- CORTOS
- B.- PLANOS
- C.- IRREGULARES
- D.- LARGOS

5.- CÓMO SE LLAMA LA PRUEBA PARA MEDIR EL VO2 MAX CONSISTENTE EN RECORRER TRAMOS DE 20 METROS A VELOCIDAD CRECIENTE:

- A.- TEST DE CONCONI
- B.- COURSE- NAVETTE
- C.- TEST DE COOPER
- D.- TEST DE RUFFIER

6.- ¿CÚAL ES LA ÚNICA MOLÉCULA QUE AL FINAL PUEDE CONVERTIRSE EN ENERGÍA REAL?

- A.- FOSFOCREATINA
- B.- CREATINA
- C.- PIRUVATO
- D.- ATP

7. LA ARTICULACIÓN DEL TOBILLO ESTÁ FORMADA POR:

- A. FÉMUR, COXAL, TIBIA Y PERONÉ.
- B. CUATRO HUESOS: LA TIBIA, FÉMUR, CALCÁNEO Y ASTRÁGALO
- C. EL RADIO Y SE UNE EN SU TRAMO PROXIMAL AL FÉMUR Y EN SU TRAMO DISTAL AL TARSO.
- D. TRES HUESOS: PERONÉ, TIBIA Y ASTRÁGALO.

- 8.- EL LUGAR DONDE SE ARTICULA LA CÚPULA DEL RADIO CON EL CÚBITO SE DENOMINA:**
- A.- CAVIDAD SIGMOIDEA MAYOR
 - B.- OLÉCRANON
 - C.- CAVIDAD SIGMOIDEA MENOR
 - D.- TRÓCLEA CUBITAL
- 9.- “PARA CONSEGUIR ADAPTACIONES DEBIDAS AL ENTRENAMIENTO, LA CARGA DEL MISMO DEBERÁ SUPERAR UN UMBRAL DE ESFUERZO” ES LA BASE DEL PRINCIPIO DE:**
- A.- SUPERCOMPENSACIÓN
 - B.- SOBRECARGA
 - C.- CONTINUIDAD
 - D.- PERIODIZACIÓN
- 10.- CUANDO REALIZAMOS UNA CONTRACCIÓN MUSCULAR EN LA QUE NO SE PRODUCE NI ACORTAMIENTO NI ALARGAMIENTO DE FIBRAS ESTAMOS HABLANDO DE CONTRACCIÓN:**
- A.- CONCÉNTRICA
 - B.- ISOTÓNICA
 - C.- ISOMÉTRICA
 - D.- EXCÉNTRICA
- 11.- EL ENTRENAMIENTO QUE CONSISTE EN CORRER DIVERSAS DISTANCIAS A RITMOS DIFERENTES SIN PARAR SE DENOMINA:**
- A.- CIRCUIT-TRAINING
 - B.- INTERVAL
 - C.- FARTLEK
 - D.- CARRERA CONTINUA
- 12.- LOS PROCESOS QUÍMICOS QUE SE REALIZAN SIN LA PRESENCIA DE OXÍGENO SE LLAMAN:**
- A.- ANABÓLICOS
 - B.- CATABÓLICOS
 - C.- AERÓBICOS
 - D.- ANAERÓBICOS
- 13.- ¿QUÉ EFECTO TIENE EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA SOBRE EL METABOLISMO?**
- A.- LO RALENTIZA
 - B.- LO ACTIVA
 - C.- LO PARA
 - D.- NO TIENE NINGÚN EFECTO
- 14.- LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO, QUE PERMITE TODOS LOS MOVIMIENTOS, ES UNA:**
- A.- SINARTROSIS
 - B.- ENARTROSIS
 - C.- TROCLEAR
 - D.- CONDÍLEA
- 15.- LA ARTICULACIÓN ACROMIOCLAVICULAR UNE LA CLAVÍCULA CON:**
- A.- HÚMERO
 - B.- COSTILLAS
 - C.- OMÓPLATO
 - D.- APÓFISIS CORACOIDES

14.- ¿CÓMO SE LLAMA LA ENFERMEDAD ÓSEA QUE SE CARACTERIZA POR EL DOLOR DE TIPO MECÁNICO Y SU PRINCIPAL SÍNTOMA ES “EL DESGASTE”?

- A.- ESCLEROSIS
- B.- ESCOLIOSIS
- C.-OSTEOPOROSIS
- D.-ARTROSIS

17.- LA ARTERIA QUE SALE DEL VENTRÍCULO IZQUIERDO SE DENOMINA:

- A.- AORTA
- B.- PULMONAR
- C.- CAVA
- D.- YUGULAR

18.- ¿CUÁL ES LA ENFERMEDAD QUE SE CARACTERIZA POR LA DISMINUCIÓN DE LA MASA ÓSEA?

- A.- HIPERTENSIÓN
- B.- CONDROMALACIA
- C.- ANEMIA
- D.- OSTEOPOROSIS

19.- SEÑALA QUE MÚSCULO SE TRABAJA DE FORMA PRINCIPAL CUANDO REALIZAMOS EL EJERCICIO DE POLEA AL PECHO:

- A.- DELTOIDES
- B.- DORSAL
- C.- TRAPECIO
- D.- ROMBOIDES

20.- EL APÉNDICE QUE PODEMOS ENCONTRAR EN EL ESTERNÓN SE LLAMA:

- A.- CORACOIDES
- B.- ACROMION
- C.- ANULAR
- D.- XIFOIDES

21.- ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES ASPECTOS NO ES UN BENEFICIO DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA?

- A.- DESCENSO DEL METABOLISMO BASAL
- B.- REFUERZO DE LOS TENDONES Y LIGAMENTOS
- C.- DISMINUCIÓN DE LA GRASA CORPORAL
- D.- AUMENTO DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL

22.- ¿CUÁNTAS VENAS PULMONARES HAY?

- A.- 1
- B.- 3
- C.- 4
- D.- 2

23.- ¿A QUE SE REFIERE EL ÍNDICE GLUCÉMICO DE UN ALIMENTO?

- A.- CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS
- B.-CANTIDAD DE GLUCÓGENO POR CADA 100 GRAMOS
- C.- RAPIDEZ DE ABSORCIÓN POR EL ORGANISMO
- D.- PORCENTAJE DE AZÚCAR EN UN ALIMENTO

24.- LA PARTE LÍQUIDA DE LA SANGRE SE DENOMINA:

- A.- GLÓBULOS ROJOS
- B.- GLÓBULOS BLANCOS
- C.- PLAQUETAS
- D.- PLASMA SANGUÍNEO

25.- ¿CÚAL DE LOS SIGUIENTES NUTRIENTES APORTA EL MAYOR NÚMERO DE CALORÍAS EN UNA DIETA EQUILIBRADA?

- A.- LÍPIDOS
- B.- PROTEÍNAS
- C.- CARBOHIDRATOS
- D.- AMINOÁCIDOS

26.- LA CIRCULACIÓN MENOR TAMBIÉN RECIBE EL NOMBRE DE:

- A.- SISTEMÁTICA
- B.- AURICULAR
- C.- PULMONAR
- D.- SISTÉMICA

27.- EL DESARROLLO DE LA FUERZA TIENE SU MÁXIMO VALOR,....

- A.- ENTRE LOS 30-35 AÑOS
- B.- ENTRE LOS 20-30 AÑOS
- C.- ENTRE 35-40 AÑOS
- D.- A LOS 19 AÑOS.

28.- LA VELOCIDAD DE EJECUCIÓN CUANDO TRABAJAMOS LA FUERZA MÁXIMA HIPERTRÓFICA DEBE SER:

- A.- LENTA
- B.- ELEVADA
- C.- RÁPIDA
- D.- MÁXIMA

29.- SEÑALA CUAL ES EL MÚSCULO QUE TRABAJA DE FORMA PRINCIPAL EN EL EJERCICIO DE ABDUCCIÓN DE LA CADERA, DE PIE, EN POLEA BAJA:

- A.- VASTO EXTERNO
- B.- RECTO INTERNO
- C.- ADUCTOR MAYOR
- D.- GLÚTEO MEDIO

30.- QUÉ NUTRIENTE TIENE UNA FUNCIÓN DE CONSTRUCTOR, REPARADOR Y MANTENEDOR DE LAS ESTRUCTURAS CORPORALES DEL ORGANISMO:

- A.- CARBOHIDRATOS
- B.- LÍPIDOS
- C.- PROTEÍNAS
- D.- GLUCÓGENO

31.- EL OBJETIVO DE LAS SUPERSERIES ES,.....

- A.- FUERZA-RESISTENCIA
- B.- HIPERTROFIA
- C.- FUERZA MÁXIMA
- D.- FUERZA EXPLOSIVA

32.- EL NÚMERO DE REPETICIONES POR SERIE ACONSEJADO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA MÁXIMA HIPERTRÓFICA ES:

- A.- ES INDIFERENTE
- B.- 6-12
- C.- 15-20
- D.- 1-6

32. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA FUNDAMENTAL ENTRE UN INTERVAL TRAINING Y UN FARTLEK?

A. EL PRIMERO CORRESPONDE A UN ENTRENAMIENTO TOTAL Y EL SEGUNDO SÓLO A CAMBIOS DE RITMO.

B. FARTLEK ES CARRERA CONTÍNUA Y EL INTERVAL ES UN SISTEMA FRACCIONADO.

C. EN EL INTERVAL SE PRODUCE UNA PARADA DEL TRABAJO CON RECUPERACIÓN Y EN EL FARTLEK NO HAY PARADA EN EL TRABAJO SINO SE PRODUCE UN CAMBIO DE RITMO, PERO NO SE PARA PARA RECUPERAR.

D. INTERVAL TRAINING ES UN TRABAJO PROGRESIVO Y EL FARTLEK SE PRODUCE UN ENTRENAMIENTO GLOBAL Y FUNCIONAL DE TODO EL CUERPO.

34.- SI REALIZAMOS UNA SERIE DE 10 REPETICIONES MÁXIMAS Y A CONTINUACIÓN 3 O 4 REPETICIONES CON LA AYUDA DE COMPAÑEROS ESTAMOS HACIENDO:

- A.- SUPERSERIES
- B.- SERIES FORZADAS
- C.- MÉTODO BÚLGARO
- D.- SERIES TRUCADAS

35.- CUANDO HABLAMOS DE MICRONUTRIENTES NOS ESTAMOS REFIRIENDO A:

- A.- PROTEÍNAS
- B.- LÍPIDOS
- C.- VITAMINAS Y MINERALES
- D.- TODAS LAS ANTERIORES

36. ¿CÓMO SE LLAMA LA VÉRTEBRA C1 DE LA COLUMNA VERTEBRAL?

- A. - ATLAS
- B.- AXIS
- C.- SACRO
- D.- CÓCCIX

37.- LA ESCOLIOSIS ES UNA DESVIACIÓN DE LA COLUMNA EN EL PLANO:

- A.- SAGITAL
- B.- TRANSVERSAL
- C.- FRONTAL
- D.- TODAS SON FALSAS

38.- EL OLÉCRANON ES:

- A.- UNA PARTE DE LA ESCÁPULA
- B.- UNA PARTE DEL CODO
- C.- UNA PARTE DE LA MUÑECA
- D.- UNA PARTE DE LA RODILLA

39.- LA COLUMNA VERTEBRAL ESTÁ DIVIDIDA EN

- A.- 6 PARTES
- B.- 5 PARTES
- C.- 4 PARTES
- D.- 3 PARTES

40.- EL TEST EN QUE SE REALIZAN 30 FLEXIONES DE PIERNAS EN 45 SEGUNDOS SE DENOMINA:

- A.- TEST DE CONCONI
- B.- COURSE- NAVETTE
- C.- TEST DE COOPER
- D.- TEST DE RUFFIER

PREGUNTAS DE RESERVA

41.- ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES MÚSCULOS NO FORMA PARTE DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES?

- A.- SUPRAESPINOSO
- B.- DELTOIDES
- C.- SUBESCAPULAR
- D.- REDONDO MENOR

42.- ¿LA ZONA TORÁCICA DE LA COLUMNA VERTEBRAL CUÁNTAS VERTEBRAS TIENE?

- A.- 7
- B.- 12
- C.- 5
- D.- 4