



EXAMEN UD 1: El cuerpo humano y la salud

1.-- Señala la frase correcta:

- a) Para trabajar la resistencia debemos entrenar, como mínimo, dos días a la semana.
- b) Para medir la frecuencia cardíaca utilizamos el dedo pulgar.
- c) La resistencia es una cualidad que utilizan los deportistas solo a la hora de competir.
- d) Decimos que un esfuerzo es de resistencia aeróbica si es de larga duración y ritmo fuerte.

2.-El producto que genera el músculo cuando este está sometido a una actividad de máximo esfuerzo se llama:

- a) Actina.
- b) Ácido Láctico.
- c) Fosfocreatina.
- d) ATP

3.- Señala la actividad o deporte que no sea anaeróbico.

- a) Levantamiento de peso.
- b) Un combate de kárate.
- c) Un sprint para coger el autobús.
- d) 5000 metros en atletismo

4.- La resistencia se clasifica en:

- a) Residual y de entrenamiento.
- b) Aeróbica o anaeróbica
- c) Cíclica y acíclica.
- d) Láctica o aláctica.

5.- Cuando en una contracción muscular, la longitud del músculo aumenta se llama:

- a) Isométrica.
- b) Isotónica excéntrica.
- c) Isotónica concéntrica.
- d) Isométrica excéntrica.

6.- Si hablamos de fuerza explosiva....

- a) La aceleración es mínima o nula.
- b) La aceleración es media.
- c) La aceleración es máxima.
- d) La aceleración no se contempla al ser explosiva.

7.- En una contracción isotónica concéntrica....

- a) La longitud del músculo varía disminuyendo.
- b) Si es isotónica es que no hay contracción en el músculo.
- c) La longitud del músculo no varía.
- d) La longitud del músculo varía aumentando.

8.- PREGUNTA SOBRE EL ARTÍCULO DE LECTURA. ¿Por qué faltó Marcos a la edición de 2006?

- a) Porque no quiso participar.
- b) Porque le habían operado.
- c) Si participó.
- d) Porque no quería perder.