Biomecánica y Movimiento Humano:

1. ¿Cuál de los siguientes planos anatómicos divide el cuerpo en mitades anterior y posterior?

a. Plano frontal
b. Plano sagital
c. Plano transversal
d. Plano oblicuo

2. En la biomecánica del ejercicio, ¿qué término describe el punto donde la fuerza se aplica a una palanca?

a. Punto de apoyo
b. Punto de resistencia
c. Punto de esfuerzo
d. Centro de masa

3. ¿Qué tipo de contracción muscular ocurre cuando la tensión muscular aumenta pero la longitud del músculo permanece constante?

a. Contracción isotónica
b. Contracción isométrica
c. Contracción excéntrica
d. Contracción concéntrica

4. En relación con la prevención de lesiones, ¿cuál es el principio más importante del entrenamiento progresivo?

a. Aumentar la carga rápidamente
b. Mantener la misma intensidad
c. Incrementar gradualmente la intensidad
d. Cambiar ejercicios frecuentemente

5. ¿Qué articulación del cuerpo humano es un ejemplo de una articulación sinovial tipo bisagra?

a. Articulación de la cadera
b. Articulación del codo
c. Articulación del hombro
d. Articulación sacroilíaca

6. Durante la marcha humana, ¿qué fase del ciclo de la marcha ocurre inmediatamente después del contacto inicial del talón?

a. Fase de balanceo

LIVEWORKSHEETS

b. Fase de apoyo medio
c. Fase de respuesta a la carga
d. Fase de pre-balanceo

7. ¿Cuál es la principal función del sistema propioceptivo en el movimiento humano?
a. Regular la temperatura corporal
b. Controlar el equilibrio y la posición espacial
c. Aumentar la fuerza muscular
d. Reducir el gasto energético

8. En términos de eficiencia mecánica, ¿qué factor es más importante para optimizar el rendimiento deportivo?
a. Maximizar el gasto energético
b. Minimizar el movimiento articular
c. Optimizar la economía del movimiento
d. Aumentar la velocidad a toda costa

9. ¿Qué estructura anatómica es más susceptible a lesiones por movimientos repetitivos?
a. Huesos largos
b. Tendones
c. Cartílago articular
d. Tejido muscular

10. En el análisis biomecánico del salto vertical, ¿qué fase es más crítica para maximizar la altura?
a. Fase de aterrizaje
b. Fase de despegue
c. Fase de vuelo
d. Fase de contramovimiento

LIVEWORKSHEETS