

**PRUEBAS SELECTIVAS DE PERSONAL LABORAL DE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA DE LA
COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA**

ORDEN DE 20 DE MAYO DE 2019

(D.O.E. Nº 98 DE 23 DE MAYO DE 2019)

PRIMER EJERCICIO TURNO DE ASCENSO

CATEGORÍA/ESPECIALIDAD: AYUDANTE TÉCNICO EDUCACIÓN FÍSICA

GRUPO III



1. El movimiento por el cual se acerca un miembro u otro órgano al plano medio que divide imaginariamente el cuerpo en dos partes simétricas es el:
 - a) Movimiento de supinación
 - b) Movimiento de pronación
 - c) Movimiento de abducción
 - d) Movimiento de aducción

2. ¿Cuántas vértebras cervicales tiene el ser humano?:
 - a) 5 Vertebras
 - b) 6 Vertebras
 - c) 7 Vertebras
 - d) 8 Vertebras

3. El Fartlek es un sistema de entrenamiento que consiste en correr:
 - a) Sin interrupción y variando el ritmo
 - b) Con interrupción y variando el ritmo
 - c) Sin interrupción y sin variar el ritmo
 - d) Con interrupción y sin variar el ritmo

4. En balonmano, el número máximo de jugadores de un mismo equipo que pueden estar presentes en el terreno de juego es de:
 - a) 5 jugadores
 - b) 6 jugadores
 - c) 7 jugadores
 - d) 8 jugadores

5. Según el Colegio Americano de Medicina del Deporte, la aptitud o condición física incluye cinco componentes fundamentales que son:
 - a) La genética, la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la velocidad y la fuerza muscular
 - b) La composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la flexibilidad y la fuerza muscular
 - c) La genética, la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la flexibilidad y la fuerza muscular
 - d) La composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la velocidad y la fuerza muscular



6. La escala de "Borg" mide:
- a) El esfuerzo percibido por el deportista
 - b) La capacidad de recuperación tras un entrenamiento aeróbico
 - c) La velocidad gestual
 - d) La capacidad de recuperación tras un entrenamiento anaeróbico
7. Según la Federación Internacional de Atletismo, se usarán tacos de salida en todas las carreras:
- a) Hasta 200 m inclusive (incluida la primera posta de 4 x 100 m, Relevé Combinado y 4 x 200 m) y no pueden utilizarse en ninguna otra carrera
 - b) Hasta 400 m inclusive (incluida la primera posta de 4 x 200 m, Relevé Combinado y 4 x 400 m) y no pueden utilizarse en ninguna otra carrera
 - c) Hasta 800 m inclusive (incluida la primera posta de 4 x 200 m, Relevé Combinado y 4 x 400 m) y no pueden utilizarse en ninguna otra carrera
 - d) Siempre que el atleta lo solicite, independientemente de la prueba
8. Según la Federación Española de Balonmano, las medidas interiores de una portería de balonmano son:
- a) 2 metros de alto y 2.5 metros de ancho
 - b) 2 metros de alto y 3 metros de ancho
 - c) 2.2 metros de alto y 2.5 metros de ancho
 - d) 2.2 metros de alto y 3 metros de ancho
9. Los esguinces son lesiones que afectan fundamentalmente a los:
- a) Músculos
 - b) Ligamentos
 - c) Tendones
 - d) Huesos
10. Es necesario tomar suplementos vitamínicos/minerales:
- a) Sí, siempre
 - b) Sólo en épocas en las que nos sentimos con menos energía, tenemos una actividad más intensa o cuando nos resfriamos con frecuencia
 - c) No, nunca
 - d) No es necesario, salvo en casos muy concretos



11. En un corazón normal la actividad eléctrica espontánea se localiza en:
- a) La aurícula izquierda
 - b) La aurícula derecha
 - c) El ventrículo izquierdo
 - d) El ventrículo derecho
12. En voleibol, ¿Cuál es el número máximo de toques que puede hacer un equipo para pasar la pelota al campo contrario, una vez recibido y sin contar el bloqueo?:
- a) 2 toques
 - b) 3 toques
 - c) 4 toques
 - d) 5 toques
13. Señale la opción CORRECTA. En voleibol, la formación inicial de un equipo indica el orden de rotación de los jugadores en la pista:
- a) Este orden se puede variar en cualquier momento del partido
 - b) Este orden se puede variar durante el set
 - c) Este orden se debe mantener durante el set
 - d) Este orden se debe mantener durante el partido
14. La capacidad de resistir esfuerzos prolongados de media y baja intensidad durante un largo periodo de tiempo sin generar una deuda de oxígeno es:
- a) La resistencia aeróbica
 - b) La resistencia anaeróbica láctica
 - c) La resistencia anaeróbica aláctica
 - d) La fuerza explosiva
15. En baloncesto, ¿cómo se llama la acción de mover un pie en todas las direcciones, las veces que quieras, pero manteniendo el otro pie en el suelo?:
- a) Rotar
 - b) Girar
 - c) Recobrar
 - d) Pivotar



16. Una barra olímpica normalizada para su uso en halterofilia:
- a) Pesa 15 kilogramos y mide 200 centímetros
 - b) Pesa 15 kilogramos y mide 220 centímetros
 - c) Pesa 20 kilogramos y mide 200 centímetros
 - d) Pesa 20 kilogramos y mide 220 centímetros
17. En el nado de estilo espalda, la entrada de las manos en el agua se realiza:
- a) Con el brazo extendido, en línea con el hombro correspondiente y el dedo meñique en primer lugar
 - b) Con el brazo extendido, en línea con el hombro contrario y el pulgar en primer lugar
 - c) Con el brazo flexionado (codo alto) y en línea con el hombro correspondiente
 - d) Con el dedo pulgar en primer lugar
18. ¿Cuál es el factor de rendimiento físico que como norma general con el paso de los años disminuye de forma más precoz y más pronunciada?:
- a) La fuerza
 - b) La resistencia
 - c) La flexibilidad
 - d) La velocidad
19. En pádel, en el momento de golpear la pelota en el saque:
- a) Esta deberá estar a la altura o por encima de la cintura, y el jugador debe tener obligatoriamente los dos pies en contacto con el suelo
 - b) Esta deberá estar a la altura o por debajo de la cintura, y el jugador debe tener obligatoriamente los dos pies en contacto con el suelo
 - c) Esta deberá estar a la altura o por encima de la cintura, y el jugador debe tener al menos un pie en contacto con el suelo
 - d) Esta deberá estar a la altura o por debajo de la cintura, y el jugador debe tener al menos un pie en contacto con el suelo
20. ¿Cuál de los siguientes estilos de natación es el más rápido?:
- a) Mariposa
 - b) Braza
 - c) Espalda
 - d) Crol



21. Según la Federación Internacional de Tenis, la pista de tenis debe medir:
- a) 23.77 metros de largo por 8.23 metros de ancho y para los partidos de dobles la pista será de 11.97 metros de ancho
 - b) 23.77 metros de largo por 8.23 metros de ancho y para los partidos de dobles la pista será de 10.97 metros de ancho
 - c) 23.77 metros de largo por 9.23 metros de ancho y para los partidos de dobles la pista será de 11.97 metros de ancho
 - d) 23.77 metros de largo por 9.23 metros de ancho y para los partidos de dobles la pista será de 10.97 metros de ancho
22. En el calentamiento de una sesión de entrenamiento la carga será:
- a) Creciente
 - b) Decreciente
 - c) Estable
 - d) No es recomendable realizar calentamiento para una sesión de entrenamiento
23. El equilibrio dinámico entre los procesos que concurren al mantenimiento y los que tienden a la destrucción de un sistema biológico se denomina:
- a) Supercompensación
 - b) Homeostasis
 - c) Heterostasis
 - d) Sarcolema
24. La razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal se mide en:
- a) LAR
 - b) SET
 - c) MET
 - d) TAR
25. La capa interna de la pared del corazón se denomina:
- a) Epicardio
 - b) Miocardio
 - c) Pericardio
 - d) Endocardio



26. ¿Cuál de las siguientes maniobras es la recomendada para abrir la vía aérea a una persona a la que debemos practicar la reanimación cardiopulmonar si sospechamos de una posible lesión cervical?:
- a) Maniobra frente-mentón
 - b) Maniobra de hiperextensión del cuello
 - c) Tracción de mandíbula
 - d) Todas son correctas
27. Cuando la longitud del músculo permanece constante durante su contracción, hablamos de:
- a) Contracción Distendida
 - b) Contracción Excéntrica
 - c) Contracción Concéntrica
 - d) Contracción Isométrica
28. ¿A cuál de las modalidades atléticas nos referimos cuando hablamos del método O'Brien o técnica lineal de lanzamiento?:
- a) Lanzamiento de martillo
 - b) Lanzamiento de jabalina
 - c) Lanzamiento de peso
 - d) A ninguna de ellas
29. Según la Federación Internacional de Voleibol, el campo de juego de voleibol debe ser un rectángulo de:
- a) 16 x 8 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados
 - b) 16 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados
 - c) 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados
 - d) 20 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados



30. La cantidad de gas movilizado en los pulmones entre una inspiración y una espiración forzada se denomina:

- a) Volumen residual
- b) Capacidad vital
- c) Volumen corriente
- d) Capacidad total pulmonar

31. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es CORRECTA en relación con la actividad física practicada con regularidad por la población adulta?:

- a) Reduce el riesgo de hipercolesterolemia, aumentando los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y disminuyendo los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL)
- b) Reduce el riesgo de hipercolesterolemia, disminuyendo los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y aumentando los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL)
- c) Aumenta el riesgo de hipercolesterolemia, aumentando los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y disminuyendo los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL)
- d) Aumenta el riesgo de hipercolesterolemia, disminuyendo los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y aumentando los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL)

32. La L-carnitina es una sustancia que:

- a) El organismo humano puede sintetizar y que está presente de forma abundante en las carnes rojas
- b) El organismo humano puede sintetizar y que está presente de forma abundante en las frutas y verduras
- c) El organismo humano no puede sintetizar pero que está presente de forma abundante en las carnes rojas
- d) El organismo humano no puede sintetizar pero que está presente de forma abundante en las frutas y verduras

33. Los salientes de los huesos donde se insertan los músculos mediante tendones y ligamentos se denominan:

- a) Metáfisis
- b) Diáfisis
- c) Epífisis
- d) Apófisis



34. Los índices de flexibilidad pasiva:

- a) Siempre son mayores que los de flexibilidad activa
- b) Siempre son menores que los de flexibilidad activa
- c) Siempre son iguales que los de flexibilidad activa
- d) Son iguales en todos los deportistas

35. La fibra muscular roja, delgada y lenta es conocida como fibra:

- a) Tipo I
- b) Tipo II-a
- c) Tipo II-b
- d) Tipo III

36. En pádel, tras la realización del saque, el jugador que resta el saque:

- a) Puede golpear la pelota antes de que bote en el suelo, sin esperar a que bote dentro de su recuadro de recepción de saque, siempre que la pelota este por encima de la altura de la red
- b) Puede golpear la pelota antes de que bote en el suelo, sin esperar a que bote dentro de su recuadro de recepción de saque, siempre que la pelota este por debajo de la altura de la red
- c) Deberá esperar a que la pelota bote dentro de su recuadro de recepción de saque y golpearla antes de que bote en el suelo por segunda vez
- d) Deberá esperar a que la pelota bote dentro de su recuadro de recepción de saque y obligatoriamente golpearla antes de que rebote en cualquiera de las paredes

37. ¿Cuál de los siguientes test es el adecuado para medir el umbral anaeróbico?:

- a) Test de Kraus
- b) Test de Weber
- c) Test de Conconi
- d) Test de Kendall y Cols

38. El volumen de gas inspirado al final de una espiración forzada se denomina:

- a) Volumen residual
- b) Capacidad residual funcional
- c) Reserva espiratoria
- d) Reserva inspiratoria



39. El tipo de articulación que permite una gran variedad de movimientos se denomina:
- a) Diartrosis
 - b) Anfiartrosis
 - c) Sinartrosis
 - d) Fijas
40. En baloncesto, ¿cuántos pasos con el balón retenido en las manos se pueden dar como máximo?:
- a) Ninguno, el jugador siempre debe desplazarse botando el balón.
 - b) Un paso
 - c) Dos pasos
 - d) Tres pasos
41. El eje que va de la cabeza a los pies (céfalopodal o céfalocaudal) con movimientos sobre el plano horizontal es:
- a) El eje vertical o longitudinal
 - b) El eje horizontal o transversal
 - c) El eje anteroposterior
 - d) El eje sagital
42. En cuál de las partes de una sesión de entrenamiento deben iniciarse los posteriores procesos de recuperación o regeneración:
- a) Parte principal
 - b) Parte preparatoria (Calentamiento)
 - c) Parte final (Vuelta a la calma)
 - d) Parte conceptual
43. El factor de rendimiento físico-coordinativo que está determinado, en gran medida, por la genética y es por tanto menos entrenable es:
- a) La fuerza
 - b) La velocidad
 - c) La resistencia
 - d) La flexibilidad



44. ¿Cuál de los siguientes **NO** es un aminoácido esencial?:

- a) La leucina
- b) La isoleucina
- c) La valina
- d) La alanina

45. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es **CORRECTA**?:

- a) Los depósitos de glucógeno muscular no varían según el nivel de entrenamiento de las personas
- b) Los depósitos de glucógeno muscular varían según el nivel de entrenamiento de las personas
- c) Los depósitos de glucógeno muscular solo dependen de la dieta
- d) Los depósitos de glucógeno muscular solo dependen de la genética

46. Las fibras musculares están rodeadas individualmente por un tejido conjuntivo llamado:

- a) Endomisio
- b) Perimisio
- c) Sarcolema
- d) Epimisio

47. En tenis, durante la ejecución del saque, el servidor cometerá una “falta de pie” cuando:

- a) No toca con alguno de los pies la línea de fondo
- b) Toca con alguno de los pies la línea de fondo
- c) Ambos pies no están en el aire en el momento del golpeo a la pelota
- d) Al menos uno de los pies no está en el aire en el momento del golpeo a la pelota

48. El entrenamiento de resistencia produce:

- a) Un aumento de la frecuencia cardíaca en reposo
- b) Un aumento del volumen cardíaco
- c) Una disminución de la irrigación sanguínea
- d) Una disminución de la capilarización



49. En la prueba atlética de 110 metros vallas, en la carrera entre vallas, antes de la batida de la valla, el paso anterior a la batida será:
- a) Más largo que una zancada normal
 - b) Más corto que una zancada normal
 - c) Igual que una zancada normal
 - d) El doble que una zancada normal
50. En balonmano, el tiempo de juego normal para todos los equipos con jugadores a partir de 16 años es de:
- a) Dos tiempos de 20 minutos
 - b) Dos tiempos de 25 minutos
 - c) Dos tiempos de 30 minutos
 - d) Dos tiempos de 35 minutos
51. ¿Cuál de las siguientes es una vitamina hidrosoluble?:
- a) Vitamina A
 - b) Vitamina C
 - c) Vitamina D
 - d) Vitamina E
52. Son síntomas de un golpe de calor:
- a) Humedad de la piel y pulso rápido
 - b) Humedad de la piel y pulso lento
 - c) Sequedad de la piel y pulso rápido
 - d) Sequedad de la piel y pulso lento
53. En una sala de musculación, la máquina contractora se utiliza fundamentalmente para trabajar:
- a) Los tríceps
 - b) Los cuádriceps
 - c) Los pectorales
 - d) Los femorales



54. El ritmo de la maniobra de reanimación cardiopulmonar a un adulto es de:
- a) 30 Compresiones – 2 insuflaciones
 - b) 15 Compresiones – 2 insuflaciones
 - c) 30 Compresiones – 5 insuflaciones
 - d) 15 Compresiones – 5 insuflaciones
55. En una sala de musculación, el banco "Scott" se utiliza fundamentalmente para trabajar:
- a) Los tríceps
 - b) Los bíceps
 - c) Los cuádriceps
 - d) Los dorsales
56. El músculo inspiratorio más importante durante la respiración en reposo es:
- a) El pectoral menor
 - b) El diafragma
 - c) El pectoral mayor
 - d) Los intercostales externos
57. ¿Cuál de los siguientes huesos forma parte del Carpo?:
- a) Ilión
 - b) Cuboides
 - c) Calcáneo
 - d) Semilunar
58. Según la Federación Internacional de Fútbol Asociado, para la práctica de fútbol 11 las porterías reunirán los siguientes requisitos:
- a) La distancia entre los postes será de 7.32 metros y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2.44 metros
 - b) La distancia entre los postes será de 8.32 metros y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2.44 metros
 - c) La distancia entre los postes será de 7.32 metros y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2.54 metros
 - d) La distancia entre los postes será de 8.32 metros y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2.54 metros



- 59.Cuál de los siguientes principios del entrenamiento hace referencia a un esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación del organismo sin producir un agotamiento o un esfuerzo inadecuado (Ley del umbral):
- a) Principio de Especificidad
 - b) Principio de Unidad Funcional
 - c) Principio de Multilateralidad
 - d) Principio de Sobrecarga
60. ¿Cuál de los siguientes principios del entrenamiento es un principio biológico?:
- a) Principio de periodización
 - b) Principio de accesibilidad
 - c) Principio de unidad funcional
 - d) Principio de transferencia del entrenamiento
61. La estructura de planificación deportiva, constituida por una serie de sesiones de entrenamiento, organizada de forma racional en un corto periodo de tiempo que como máximo dura 14 días es el:
- a) Microciclo
 - b) Mesociclo
 - c) Macrociclo
 - d) Plan anual
62. La parte principal de la sesión, en la que se ejecutan los ejercicios con los que se pretende lograr los objetivos de la misma, se denomina:
- a) Fase de introducción
 - b) Fase de acondicionamiento
 - c) Fase de desarrollo
 - d) Fase de recuperación facilitada
63. Según la Federación Internacional de Atletismo, el disco usado en la modalidad de lanzamiento de disco, en la categoría seniors tendrá un peso de:
- a) 1,500 kg para las mujeres y 2,000 kg para los hombres
 - b) 1,500 kg para las mujeres y 2,500 kg para los hombres
 - c) 1,000 kg para las mujeres y 2,000 kg para los hombres
 - d) 1,000 kg para las mujeres y 2,500 kg para los hombres



64. El tipo de tejido muscular que puede controlarse de forma activa e intencionada, se denomina:
- a) Tejido muscular liso
 - b) Tejido muscular cardiaco
 - c) Tejido muscular visceral
 - d) Tejido muscular estriado
65. La fuente de energía inmediata de la fibra muscular es:
- a) La glucosa
 - b) Los lípidos
 - c) Las proteínas
 - d) El ATP (Adenosin trifosfato)
66. En atletismo cuando hablamos de “Estilo Fosbury Flop” nos referimos a una técnica de:
- a) Salto de altura
 - b) Salto de longitud
 - c) Salto con pértiga
 - d) Triple salto
67. El plano vertical que va de un lado al otro del cuerpo, de izquierda a derecha o viceversa y divide al cuerpo en dos partes, una anterior y otra posterior es el:
- a) Plano Frontal
 - b) Plano Sagital
 - c) Plano Transversal
 - d) Plano Anteroposterior
68. En bádminton, si el lado servidor gana la jugada, recibirá un punto y a continuación:
- a) El jugador receptor que perdió el punto pasará a ser el servidor
 - b) El servidor volverá a servir desde el mismo cuadro de saque
 - c) El servidor volverá a servir desde el cuadro de saque que prefiera
 - d) El servidor volverá a servir desde el cuadro de saque contrario



69. En baloncesto, cuando un jugador bota el balón, lo coge y lo vuelve a botar:
- a) Está permitido
 - b) Está permitido solamente si se encuentra en su campo
 - c) No está permitido, serían dobles
 - d) No está permitido, serían pasos
70. En España, qué nombre recibe la pirámide elaborada por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, en el marco de la estrategia del mismo nombre, en la que se representan de manera gráfica pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física:
- a) NAOS
 - b) ACER
 - c) EMAR
 - d) ACEN

PREGUNTAS ADICIONALES

1. Según la Federación Internacional de Fútbol Asociado, para la práctica de fútbol 11 la longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta, permitiéndose las siguientes dimensiones del terreno de juego:
- a) Longitud mínima de 90 metros y máxima de 110 metros y anchura mínima de 50 m y máxima de 90 metros
 - b) Longitud mínima de 90 metros y máxima de 110 metros y anchura mínima de 50 m y máxima de 80 metros
 - c) Longitud mínima de 90 metros y máxima de 120 metros y anchura mínima de 45 m y máxima de 80 metros
 - d) Longitud mínima de 90 metros y máxima de 120 metros y anchura mínima de 45 m y máxima de 90 metros
2. En voleibol, el jugador designado como líbero:
- a) Puede bloquear
 - b) No puede sacar
 - c) Puede intentar bloquear
 - d) Todas las respuestas son correctas



3. En balonmano, ¿cuál es la línea que se encuentra a 6 metros de la portería?:
- La línea del área de portería
 - La línea de golpe franco
 - La línea de penalti
 - La línea de restricción del portero
4. Según la Federación Internacional de Baloncesto, el terreno de juego debe tener unas dimensiones de:
- 28 metros de largo y 15 metros de ancho, medidas desde el borde interior de las líneas limítrofes
 - 30 metros de largo y 15 metros de ancho, medidas desde el borde interior de las líneas limítrofes
 - 28 metros de largo y 16 metros de ancho, medidas desde el borde interior de las líneas limítrofes
 - 30 metros de largo y 16 metros de ancho, medidas desde el borde interior de las líneas limítrofes
5. Una flexibilidad excesiva:
- No tiene ningún efecto negativo puesto que la flexibilidad nunca es excesiva
 - Puede producir efectos negativos que con frecuencia desestabilizan las articulaciones de los deportistas y aumentan el riesgo de traumatismos
 - Produce una estabilización de las articulaciones de los deportistas
 - Disminuye el riesgo de lesiones
6. Según la Organización Mundial de la Salud en una dieta saludable la cantidad de azúcares añadidos no debe sobrepasar al día el:
- 5%
 - 10%
 - 15%
 - 20%
7. Según la Federación Internacional de Atletismo, para la realización de una carrera de 400 metros vallas se colocarán:
- 10 vallas en cada calle
 - 12 vallas en cada calle
 - 14 vallas en cada calle
 - 15 vallas en cada calle



8. Señala la opción CORRECTA. Uno de los mecanismos que regula el retorno venoso durante el ejercicio es la vasoconstricción, que:
- a) Aumenta el retorno venoso y aumenta el volumen de sangre almacenado en las venas
 - b) Reduce el retorno venoso y reduce el volumen de sangre almacenado en las venas
 - c) Aumenta el retorno venoso y reduce el volumen de sangre almacenado en las venas
 - d) Reduce el retorno venoso y aumenta el volumen de sangre almacenado en las venas
9. La técnica de desobstrucción de la vía aérea que utiliza la compresión abdominal de la víctima para movilizar el aire residual de sus pulmones, con el fin de movilizar el objeto obstruido y lanzarlo hacia el exterior, liberando la vía aérea de la obstrucción, se denomina:
- a) Maniobra de Toynbee
 - b) Maniobra de Valsalva
 - c) Maniobra de Heimlich
 - d) Todas las respuestas son correctas
10. La intensidad de diferentes formas de actividad física:
- a) Varía de una persona a otra, pero no dependen de lo ejercitada que esté cada persona
 - b) Varía de una persona a otra y depende de lo ejercitada que esté cada persona
 - c) No varía de una persona a otra, pero sí depende de lo ejercitada que esté cada persona
 - d) No varía de una persona a otra ni depende de lo ejercitada que esté cada persona

