






 NOMBRE DEL ALUMNO/A: _____

 FECHA: _____

 INSTRUCTOR/A: _____

 CALIFICACIÓN: _____ / 10



INSTRUCCIONES GENERALES

Lee atentamente cada pregunta y responde con claridad. Esta evaluación tiene como objetivo comprobar la comprensión de los contenidos del Módulo 2: Anatomía Básica Aplicada. Puntuación total: 10 puntos.



DURACIÓN RECOMENDADA

45 minutos.

1. PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE / 3 PUNTOS

Marca la opción correcta.

- ¿Cuál es la función principal del trapecio? (0,75 p.)
 - ¡Extender la columna lumbar.
 - ¡Elevar, retraer y estabilizar la escápula.
 - ¡Rotar el fémur.
 - ¡Flexionar el codo.
- ¿Qué músculo es el principal responsable de la extensión de la columna? (0,75 p.)
 - ¡Abdominales.
 - ¡Dorsales.
 - ¡Erectores espinales.
 - ¡Pectorales.
- ¿Qué zona del cuerpo suele acumular más tensión en personas sedentarias o con estrés? (0,75 p.)
 - ¡Glúteos.
 - ¡Hombros y zona cervical.
 - ¡Gemelos.
 - ¡Antebrazos.
- ¿Qué beneficio aporta comprender la anatomía al profesional del masaje? (0,75 p.)
 - ¡Trabajar más rápido.
 - ¡Aplicar más fuerza.
 - ¡Trabajar con mayor precisión, seguridad y eficacia.
 - ¡Sustituir la experiencia.

2. PREGUNTAS DE DESARROLLO CORTO / 2 PUNTOS

Responde de forma breve y clara.

- Explica con tus palabras la relación entre tensión muscular y estrés. (1 p.)

- ¿Por qué es importante identificar las zonas frecuentes de sobrecarga antes de iniciar una sesión de masaje? (1 p.)



AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Valora tu comprensión de este módulo del 1 al 5 (siendo 5 el valor más alto).

Comprensión de la anatomía básica	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Identificación de zonas de tensión	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Relación anatomía – técnica	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Seguridad en la aplicación	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Confianza profesional	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

3. PREGUNTAS DE VERDADERO / FALSO / 2 PUNTOS

Indica si las siguientes afirmaciones son Verdaderas (V) o Falsas (F).

- | | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 7. El trapecio participa en la elevación y retracción de la escápula. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Los glúteos son fundamentales para la estabilidad y el movimiento de la cadera. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Los erectores espinales solo intervienen en la flexión del tronco. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. La tensión acumulada en la zona lumbar puede deberse a una mala postura mantenida. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. PREGUNTA PRÁCTICA / REFLEXIVA / 3 PUNTOS

- Imagina que un cliente llega a tu consulta con tensión en cuello, hombros y zona lumbar. Describe qué estructuras musculares podrían estar involucradas y cómo adaptarías tu trabajo para ofrecerle una sesión segura y efectiva. (3 p.)

RESUMEN DE Puntuación

- Opción múltiple / 3
- Desarrollo corto / 2
- Verdadero / Falso / 2
- Práctica / Reflexiva / 3

TOTAL / 10

RETROALIMENTACIÓN DEL INSTRUCTOR/A

Fortalezas observadas:

Aspectos a mejorar:

FIRMA DEL INSTRUCTOR/A: _____

