

ANEXO I

PRIMER EJERCICIO DE LA OPOSICION “DOS PLAZAS DE TECNICO DEPORTIVO III PERSONAL LABORAL FIJO PARA EL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCON” (CUESTIONARIO DE PREGUNTAS TIPO TEST)

1. ¿Cómo se denomina el Capítulo 3º del Título III de la Constitución Española?
 - a. De las Cámaras
 - b. De los Tratados Internacionales
 - c. De las Cortes Generales

2. El Estatuto de Autonomía de la Comunidad de Madrid fue aprobado por
 - a. Ley Ordinaria 3/1985 de 25 de febrero
 - b. Ley Orgánica 5/1985 de 25 de febrero
 - c. Ley Orgánica 3/1983 de 25 de febrero

- 3-¿Los funcionarios públicos y el personal laboral incurrirán en la misma responsabilidad cuándo?
 - A. Indujeren a otros a la realización de actos o conductas constitutivos de falta.
 - B. No, nunca.
 - C. Solo si son de superior categoría

4. ¿Cuántos Delegados de Prevención debe tener una empresa con 556 trabajadores?
 - a. Dos
 - b. Uno
 - c. Cuatro (esto está en el artículo 35 de la ley de prevención de riesgos laborales)

5. ¿Cuál es la capital de la Comunidad de Madrid según el artículo 5 de su Estatuto de Autonomía?
 - a. La villa de Madrid, que será la sede de todas sus instituciones organismos y dependencias
 - b. La villa de Madrid que será la sede de sus instituciones
 - c. El municipio de Madrid que será la sede de sus instituciones

- 6.Cuál de los siguientes no comprende uno de los objetivos generales de las colonias de verano:
 - a. Favorecer la diversidad como un valor, con actitudes positivas de tolerancia y empatía.
 - b. Posibilitar la adquisición de técnicas y habilidades básicas.
 - c. La detección temprana de talentos deportivos

7. ¿Cómo acredita un deportista que tiene una discapacidad intelectual y por tanto puede participar en competiciones adaptadas en la Comunidad de Madrid?

- a. Presentando un certificado de minusvalía expedido por organismos oficiales dispuestos a tal efecto por la administración, acreditando un porcentaje de discapacidad de 33% o superior. (FEMADDI)
- b. Presentando un certificado de minusvalía expedido por organismos oficiales dispuestos a tal efecto por la administración, acreditando un porcentaje de discapacidad de 15% o superior.
- c. Presentando un certificado de minusvalía expedido por organismos oficiales dispuestos a tal efecto por la administración, acreditando un porcentaje de discapacidad de 50% o superior.

8. ¿Qué recomendaciones de actividad física son válidas para mayores de 65 años?

- a. Actividades para mejorar el equilibrio y de fortalecimiento muscular progresiva.
- b. Actividad física vigorosa
- c. Todas las anteriores

9. El/la Educador/a Físico Deportivo/a evitará el uso de métodos y técnicas que atenten contra la dignidad de las personas consumidoras y/o usuarias, alumnado y/o deportistas, así como el uso de nociones y términos que fácilmente puedan generar etiquetas devaluadoras y discriminatorias.

- a. Título II. Artículo 17. Punto 2. Código Deontológico COPLEF
- b. Título III. Artículo 33. Punto 1. Código Deontológico COPLEF
- c. Título II. Artículo 19. Punto 2. Código Deontológico COPLEF

10- La organización municipal responde a las siguientes reglas:

- a. El Alcalde, los Tenientes de Alcalde, el Pleno y la Comisión de Gobierno existen en todos los Ayuntamientos
- b. El Alcalde, los Tenientes de Alcalde, el Pleno y la Comisión de Gobierno existen en todos los Ayuntamientos de municipios con una población de derecho superior a 5.000 habitantes
- c. Sólo en obligatorio la existencia del Alcalde, que designará los órganos de gobierno y la administración municipal

11.- Las entidades locales deberán elaborar y aprobar anualmente un Presupuesto General en el que se integrarán, según establece el Art. 164 del Texto Refundido de la Ley Reguladora de las Haciendas Locales:

- a. El presupuesto de la propia entidad y de los organismos autónomos dependientes de ésta.
- b. Los estados de previsión de gastos e ingresos de las sociedades mercantiles cuyo capital social pertenezca íntegramente a la entidad local, las Bases de Ejecución del Presupuesto General y los Anexos.
- c. Todas las respuestas son correctas

12.- Según la Ley del Deporte de la Comunidad de Madrid:

- a. En colaboración con las Federaciones Deportivas deportivas de ámbito estatal y, en su caso, con las Comunidades Autónomas, corresponde al Estado ordenar, promover y fomentar la formación y el perfeccionamiento de los Técnicos Deportivos que actúen en el ámbito autonómico.
- b. La tipología, estudios, competencias y funciones de los Técnicos Deportivos de la Comunidad de Madrid se establecerán reglamentariamente, sin perjuicio del marco estatal.
- c. La Administración Pública Estatal determinará reglamentariamente la formación no reglada en materia deportiva, teniendo el marco autonómico para poder garantizar su homologación.

13.-El servicio deportivo de la Concejalía de Deportes de “Juegos Deportivos Municipales” organiza y desarrolla las siguientes competiciones:

- a. Competiciones federadas de la Comunidad de Madrid
- b. Torneo Social de Pozuelo de Alarcón y Torneo escolar (Deporte Infantil) de Pozuelo de Alarcón
- c. Torneo escolar (Deporte Infantil) de Pozuelo de Alarcón y competiciones federadas de la Comunidad de Madrid

14. Entre las distintas actividades para adultos ofertadas por la Concejalía de Deportes de Pozuelo de Alarcón se encuentran:

- a. Tenis de mesa, esgrima e hidrogimnasia
- b. Tenis, tiro con arco y acuacrossfit
- c. Tiro con arco, esgrima e iniciación a la natación

15. Sistema energético láctico se utiliza cuando:

- a. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2 .
- b. Se lleva a cabo en ausencia de O_2 , pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.
- c. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2 y se produce ácido láctico

16. Entre los principios fundamentales del entrenamiento deportivo, en referencia al principio de progresión:

- a. La supercompensación provocada en el organismo por los estímulos del entrenamiento incrementa el rendimiento del atleta y el nivel del umbral de adaptación.
- b. Las cargas se deben incrementar de forma progresiva, modificando el volumen e intensidad de los ejercicios de forma organizada y según el nivel del deportista para lograr los efectos deseados.
- c. Las dos anteriores son correctas

17. Qué es la Antropometría

- a. Es el estudio y análisis físico de los movimientos del cuerpo humano
- b. Es el análisis estructural o disposición de los órganos y las partes del cuerpo de un ser orgánico
- c. Es la medición directa de los pliegues grasos, diámetros óseos y perímetros corporales para calcular la composición corporal.

18. La Concejalía de Deportes de Pozuelo de Alarcón, en relación con la oferta de plazas para personas discapacidad

- a. No se ofertan plazas para personas con discapacidad
- b. Se ofertan plazas en actividades de inclusión para personas con discapacidad
- c. Sólo se ofertan plazas para personas con discapacidad en escuelas deportivas municipales

19. Cuáles son los micronutrientes

- a. Vitaminas, minerales y oligoelementos
- b. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono
- c. Ácidos grasos, glucógeno y aminoácidos

20.- Le Boulch clasifica la coordinación en:

- a. Dinámica general, óculo-segmentaria, intermuscular e intramuscular.
- b. Global, óculo-manual y óculo-pédica.
- c. A y B son incorrectas.

21.- Selecciona la respuesta correcta. La fuerza es la capacidad:

- a. De realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.
- b. Que permite realizar el máximo recorrido articular en el menor tiempo posible.
- c. A y B son incorrectas.

22- De las diferentes teorías y definiciones que existen sobre el juego, confluyen una serie de características comunes. Señala la respuesta incorrecta.

- a. Es una actividad libre en la que existe incertidumbre.
- b. No es una actividad espontánea y requiere un aprendizaje anterior.
- c. Es una actividad que se desarrolla en un espacio y tiempo determinado.

- 23.- El proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo según Domingo Blázquez es un:
- Proceso que parte de los intereses de los alumnos, quiénes son los protagonistas de su proceso educativo.
 - Proceso metodológico estructurado en el que la acción del profesor se centra al máximo en la consecución de objetivos planteados anteriormente.
 - A y B son incorrectas.
- 24.- Desde el punto de vista metodológico ¿Cuáles son los principios básicos del calentamiento?
- Variedad, naturalidad, progresión, individualización y especificidad.
 - Edad, carga, volumen, duración y repetición.
 - A y B son correctas.
- 25.- En el sistema anaeróbico aláctico ¿Dónde se encuentra el sustrato que se utiliza para obtener energía?
- En la glucosa sanguínea.
 - En el músculo.
 - En las mitocondrias.
- 26.- En una salida de natación desde el poyete ¿Qué sustrato utiliza el organismo para obtener energía?
- Glucógeno.
 - Hidratos de carbono.
 - ATP (Adenosin Trifosfato) y PC. (Fosfato de Creatina)
- 27.- Señala la respuesta correcta. En la circulación menor o pulmonar:
- La sangre pasa de la aurícula derecha al ventrículo derecho para dirigirse a los pulmones.
 - La sangre pasa de la aurícula izquierda al ventrículo izquierdo para dirigirse a los pulmones.
 - A y B son incorrectas.
- 28.- La articulación del hombro, en cuanto a los movimientos que puede realizar, es una:
- Tróclea.
 - Condilea.
 - Enartrosis.
- 29.- ¿Dentro de qué ámbito, de los que conforman la actividad acuática, se encuentran las escuelas de natación?
- Recreativo.
 - Deportivo.
 - A y B son incorrectas.

30.- El Consejo de Europa, en su Comité para el desarrollo del deporte, recoge los aspectos necesarios para mantener la salud. Señala la respuesta correcta.

- a. Velocidad, agilidad, coordinación y equilibrio.
- b. Resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia muscular y flexibilidad.
- c. Fuerza, Resistencia, coordinación y equilibrio.

31.- Señala la respuesta incorrecta. En la actividad física acuática para la tercera edad:

- a. Es fundamental hacer correcciones sistemáticamente para evitar lesiones.
- b. Cuando exista un error de ejecución se debe repetir la consigna para todo el grupo.
- c. Hay que potenciar las capacidades de comunicación.

32.- Señala los criterios didácticos que debemos tener en cuenta a la hora de planificar la actividad acuática con personas de la tercera edad.

- a. La duración, la frecuencia, los horarios, la instalación y el material.
- b. La estructura de la sesión, la intensidad, las consignas y la corrección de errores.
- c. A y B son correctas.

33.- La natación terapéutica persigue. Señala la opción correcta:

- a. Diagnosticar y corregir los problemas de espalda.
- b. Compensar las enfermedades y lesiones que pueden aparecer en la etapa adulta.
- c. Compensar las desviaciones de la columna vertebral.

34.- ¿Qué contenidos se trabajan en el Programa de Requisitos Previos en actividad acuática para personas con discapacidad?

- a. Fuerza, desplazamientos y resistencia.
- b. Control tónico postural, equilibrio y coordinación.
- c. Actividades muy variadas para enriquecer los patrones motores.

35- Las funciones de las proteínas son:

- a. Reserva, estructural, mecánica, transportadora térmica y reguladora.
- b. Reserva, lubricante articular, cementación intercelular y receptores de membranas para hormonas.
- c. Catalíticas, reguladoras, transporte, plásticas, defensas, reserva y energéticas.

36.-Que días de la semana se imparte la escuela deportiva infantil de gimnasia artística femenina:

- a. Lunes, miércoles y viernes
- b. Lunes, martes, miércoles y jueves
- c. Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes

37.- Que son las vitaminas:

- a. Catalizadores metabólicos
- b. Polinizadores metabólicos
- c. Electrolitos metabólicos

38.- Los objetivos de la vuelta a la calma en una actividad física son:

- a. Solicitar los grupos musculares y movilizar las articulaciones
- b. Descenso de la temperatura corporal, frecuencia cardiaca y relajación musculatura
- c. mejorar la elasticidad de la musculatura

39.- La obesidad se define como un exceso de grasa corporal que en el caso de las Mujeres está por encima de:

- a. 27%
- b. 30%
- c. 32%

40.- Un buen calentamiento tiene efectos positivos en:

- a. El rendimiento y aprendizaje de la habilidad motriz
- b. La prevención de lesiones
- c. Todas son correctas

41.- El yoga fue recopilado, coordinado y sistematizado por Patanjali en su obra clásica:

- a. Paramatma
- b. Yoga Sutras
- c. Bhagavad Gita

42.-Que ritmo de ejecución se debe realizar en una rutina básica para aumentar volumen:

- a. 2:2 o 2:3
- b. 2:1 o 2:2
- c. 2:2 o 3:2

43.-El método Pilates es una modalidad mente-cuerpo-espíritu que comparte cualidades

Con otros métodos como el yoga, pero que principios únicos le definen:

- a. Concentración, focalización, armonía
- b. Centralización, focalización, fluidez
- c. Concentración , precisión, centralización

44.- Dentro de las máquinas de una sala fitness, cuales se catalogarían como elementos libres:

- a. Barras, discos, maquinas, mancuernas y poleas
- b. Barras, discos, mancuernas y poleas
- c. barras, discos y mancuernas

45.- En el método Pilates que es el powerhouse:

- a. Las conexiones entre los distintos ejercicios para dar fluidez a las series
- b. La zona del cuerpo que impulsa el movimiento
- c. La postura personal óptima que se manifiesta con la práctica

46.- En la actualidad no se concibe la práctica deportiva sin:

- a. Una dieta equilibrada
- b. Dopaje
- c. Coaching deportivo

47.- Los calambres musculares están a menudo relacionados con:

- a. Deshidratación
- b. Obesidad
- c. Baja ingesta de carbohidratos

48.- Cuales de estas actividades son de coordinación dinámica específica:

- a. Lanzamientos, recepciones, golpes, pateo y parada
- b. Lanzamientos, giros, cabeceo, saltos y desplazamientos
- c. Malabarismos, control orientado, desplazamientos y giro

49.- Que principio del entrenamiento deportivo dice que un entrenamiento efectivo debe ser acorde con las características del deporte que se practica:

- a. Individualidad
- b. Progresión
- c. Especificidad

50.- En una rutina básica para aumentar volumen, que porcentaje de ejercicios globales se deben usar:

- a. 60%-70%
- b. 70%-80%
- c. 80%-90%

51.- Cual de las siguientes posturas de yoga es de extensión lateral de columna:

- a. Trikonasana (triángulo)
- b. Adho Muka Svanasana (perro cabeza abajo)
- c. Kurmasana (tortuga)

52.- Cual de los siguientes pranayamas es para bajar la temperatura del cuerpo:

- a. Shitali
- b. Kapalabhati
- c. Ujjayi

53.-La temperatura ideal de una sala fitness:

- a. Entre 17 grados-21 grados
- b. Entre 17 grados-19 grados
- c. entre 16 grados y 20 grados

54.- Que músculos intervienen ejercitando fondos en paralelas:

- a. Trapecios, pectorales y psoas
- b. Pectoral mayor, tríceps y deltoides posterior
- c. Pectoral mayor, pectoral menor, tríceps y deltoides anterior

55.-Cual de los siguientes ejercicios no va dirigido al trabajo del cuádriceps:

- a. Sentadilla
- b. Sentadilla búlgara
- c. Flexiones de rodilla en maquina

56.- En personas con problemas en cervicales, que ejercicios de los siguientes del Método Pilates estaría contraindicado:

- a. Hundred (el cien)
- b. Roll up
- c. Mermid stretch (la sirena)

57.- Quien sentó las bases de los valores del deporte moderno:

- a. El Barón Rojo
- b. El Barón Pierre de Coubertain
- c. Lord Byron