

CONVOCATORIA Y BASES ESPECÍFICAS: APROBADAS POR RESOLUCIÓN DE 07/06/2021 DE LA CONCEJAL DELEGADA DE RECURSOS HUMANOS Y RÉGIMEN INTERIOR DEL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCÓN PUBLICADA EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS MUNICIPAL, PUBLICÁNDOSE ANUNCIO DE LA CONVOCATORIA EN EL BOLETÍN OFICIAL DE LA COMUNIDAD DE MADRID NÚM. 189, DE 10 DE AGOSTO DE 2021.

OBJETO: COBERTURA MEDIANTE OPOSICIÓN LIBRE DE **DOS PLAZAS DE TÉCNICO DEPORTIVO III**, PERSONAL LABORAL FIJO DEL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCÓN.

PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN: OPOSICIÓN LIBRE

ANUNCIO

RELATIVO A LA RESOLUCION DE ALEGACIONES Y APROBACION DE LA PLANTILLA DEFINITIVA DE RESPUESTAS CORRECTAS QUE SERVIRÁ DE BASE PARA LA CORRECCIÓN DEL PRIMER EJERCICIO DE LA OPOSICIÓN (ACTA Nº2)

Se hace público que el Tribunal Calificador del procedimiento selectivo reseñado en el encabezamiento, en sesión celebrada el día 5 de mayo de 2022, **ACORDÓ, ENTRE OTROS:**

(.../...)"

PRIMERO.- Resolver las alegaciones formuladas por los opositores en el plazo conferido al efecto contra la plantilla provisional de respuestas correctas, procediéndose a la estimación/desestimación de tales alegaciones por los motivos que se expresan en el **ANEXO 1** con el siguiente resultado: anulación de cuatro preguntas formuladas y subsanación de una de las preguntas en el sentido de modificar la respuesta estimada como correcta en la plantilla provisional de respuestas correctas.

SEGUNDO.- Aprobar la plantilla definitiva de respuestas correctas que se incorpora como **ANEXO 2** teniendo en cuenta la estimación/desestimación de las alegaciones formuladas y que será publicada en la página web municipal y que servirá de base para la corrección del primer ejercicio de la oposición.

TERCERO.- Comunicar a los opositores que han realizado el ejercicio que podrán asistir al acto de apertura de las plicas que contienen sus datos de identificación y que tendrá lugar el día 9 de junio de 2022 no antes de las 15:00 horas, en la primera planta del Polideportivo El Torreón sito en Camino de las Huertas nº38 de Pozuelo de Alarcón.

(.../...)"

Lo que se hace público para general conocimiento y demás efectos.

EL SECRETARIO DEL TRIBUNAL

ANEXO 1

RESOLUCION DE ALEGACIONES FORMULADAS CONTRA PLANTILLA PROVISIONAL DE RESPUESTAS CORRECTAS 2 PLAZAS TECNICO DEPORTIVO III

Pregunta impugnada	Opositor alegante	MOTIVACIÓN DE LA DESESTIMACIÓN/ESTIMACIÓN DE LA RECLAMACIÓN FORMULADA
8	Sandra Parylak Jiménez	<p>Se estiman las alegaciones formuladas contra esta pregunta por los siguientes motivos: error de transcripción detectado en la plantilla provisional de respuestas, siendo la respuesta correcta la opción "C". El tribunal acuerda subsanar el error detectado en atención a lo dispuesto en el Artículo 109.2 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, las Administraciones Públicas conforme al cual se podrá rectificar en cualquier momento, de oficio o a instancia de los interesados, los errores materiales, de hecho o aritméticos existentes en sus actos. Por las razones expuestas se subsana el error detectado y se modifica la plantilla de respuestas en el sentido de indicar que la respuesta correcta es la opción "C".</p>
10	Doña M ^a Rita Murga Blanco	<p>Se estiman las alegaciones formuladas contra esta pregunta por los siguientes motivos: El Art.20.1.b de la ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local en su redacción dada por Ley 57/2003, de 16 de diciembre, de medidas para la modernización del gobierno local, la Comisión de Gobierno pasa a denominarse «Junta de Gobierno Local», expresión que tiende a destacar la naturaleza ejecutiva de dicho órgano" de lo que se infiere que la respuesta "b" no es correcta. Al no ser correcta ninguna de las respuestas formuladas y teniendo en cuenta que según las bases de la convocatoria en cada pregunta tipo test sólo puede haber una respuesta correcta (apartado 6.1: <i>Estructura del proceso selectivo</i>, de las bases específicas para la cobertura de la plaza de socorrista) procede la anulación de dicha pregunta. Por las razones expuestas la pregunta 10 queda anulada.</p>
20	Javier Pantoja Monroy	<p>Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta "<i>Le Boulch clasifica la coordinación en</i>", por los siguientes motivos: En la opción "B" faltan categorías en la clasificación, ya que no recoge ni la "intramuscular" ni "intermuscular", categorías que el propio opositor admite que existen en la bibliografía del autor, mientras que la opción "A" contempla todas las categorías.</p> <p>Cfr. Miguel Serrano Sánchez (2004): Temario específico del área de educación física en Educación Secundaria. Vol I. Tema "Las cualidades motrices. Concepto y clasificación. La coordinación y el equilibrio como aspectos cualitativos del movimiento. Métodos y sistemas para su desarrollo. Evolución en el desarrollo motor de los alumna@s de educación secundaria. Aplicación en el marco escolar.</p> <p>Bibliografía:</p> <p>Antón (1989): "Entrenamiento deportivo en la edad escolar". Ed. Junta de</p>

			<p>Andalucía. Unisport. Málaga.</p> <p>Blázquez, D. (1995): "La iniciación deportiva y deporte escolar".</p> <p>Le Boulch, J. (1984): "La educación psicomotriz en la escuela primaria" Ed. Paidós. Buenos Aires.</p>
24	Sandra Jiménez	Parylak	<p>Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta "<i>Desde el punto de vista metodológico ¿Cuáles son los principios básicos del calentamiento?</i>" por los siguientes motivos: la pregunta es clara, no da lugar a confusión con los principios básicos del <i>entrenamiento</i> que son otros. Dentro de los criterios para elaborar el calentamiento se encuentran: factores para la elaboración de las tareas, principios del calentamiento, componentes de la carga y otros criterios metodológicos.</p> <p>Calzada, A (1996): "Educación para 3 y 4 de ESO". Ed Gymnos. Madrid.</p> <p>VV.AA. (1989): "La Educación Física en las enseñanzas medias". Ed. Pila Teleña. Madrid.</p>
27	Sandra Jiménez	Parylak	<p>Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta "<i>Señala la respuesta correcta. En la circulación menor o pulmonar</i>", por los siguientes motivos: independientemente del "objetivo" o "direccionalidad", en la circulación menor o pulmonar, que es lo que se pregunta, la sangre pasa de la aurícula derecha al ventrículo derecho para dirigirse a los pulmones, en el orden que se describe.</p>
29	Sandra Jiménez Javier Monroy	Parylak Pantoja	<p>Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta "<i>¿Dentro de qué ámbito, de los que conforman la actividad acuática, se encuentran las escuelas de natación?</i>" por los siguientes motivos: la pregunta no hace referencia al Tema 3, sino al 14, ya que en el enunciado de la misma no aparece "Escuela de natación de Pozuelo de Alarcón", igualmente, que se denominen "Escuelas Deportivas" en este municipio u otro, no quiere decir que el ámbito en el que se encuadran sea el deportivo, ya que el fin no es la competición.</p> <p>Los ámbitos que conforman la actividad acuática son:</p> <p>ENSEÑANZA: Utilitaria; aprender a nadar y Educativa; escolar, infantil y escuelas de natación.</p> <p>DEPORTIVO; deportes desde un punto de vista competitivo.</p> <p>HIGIÉNICO CORPORAL; hidroterapia, natación terapéutica, poblaciones especiales, acondicionamiento</p> <p>RECREATIVO; parques acuáticos, actividades acuáticas en la naturaleza, animación acuática</p> <p>Cfr: Curso de Profesor de Natación de la RFEN. Apartado "Conceptos Generales Sobre El Agua Y Las Actividades Acuáticas" por Alfredo Jóven Pérez.</p>
31	Héctor Cabrera	López	<p>Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta "<i>Señala la respuesta incorrecta. En la actividad física acuática para la tercera edad</i>" por los siguientes motivos: dentro de los criterios didácticos para el desarrollo de la actividad acuática para la tercera edad se encuentra LA CORRECCIÓN "que debe ser discreta y no necesariamente sistemática".</p> <p>Cfr: Curso de Profesor de Natación de la RFEN. Módulo "Actividades Acuáticas para personas mayores" por Ángeles Soler Vila y Margarita Jimeno Calvo.</p>
33	Héctor Cabrera Sandra Jiménez Rita Murga Blanco	López Parylak	<p>Se estiman las alegaciones formuladas contra esta pregunta "<i>La natación terapéutica persigue. Señala la opción correcta</i>" por los siguientes motivos: según está formulada la pregunta, por falta de concreción, hay 2 respuestas correctas. Al ser correctas dos de las respuestas formuladas y teniendo en cuenta que según las bases de la convocatoria en cada pregunta tipo test sólo puede haber una respuesta correcta (apartado 6.1: <i>Estructura del proceso selectivo</i>, de las bases específicas para la cobertura de dos plazas de Técnico Deportivo III) procede la anulación de dicha pregunta. Por las razones expuestas la pregunta 33 queda anulada.</p>



34	Borja Prats Tejerina	Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta “¿Qué contenidos se trabajan en el Programa de Requisitos Previos en actividad acuática para personas con discapacidad?” por los siguientes motivos: la pregunta se encuadra en los temas: Tema 17 “Actividad física para personas con discapacidad”. Tema 18 “Programas específicos de actividad física para personas mayores y colectivos especiales”.
35	Sandra Jiménez Parylak	Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta “Las funciones de las proteínas son:” por los siguientes motivos: la pregunta se encuadra en el Tema 13 “Nutrición y Actividad física”.
41	Dña. Sandra Parylak	Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta “El yoga fue recopilado, coordinado y sistematizado por Patanjali en su obra” ya que la pregunta forma parte de los contenidos de la Actividad de Yoga reflejados en el tema 27 del temario específico.
44	Don. Borja Tejerina Dn. Javier Pantoja Dn. Sandra Parylak	Se estiman las alegaciones formuladas contra esta pregunta “Dentro de las máquinas de una sala fitness, cuales se catalogarían como elementos libres:” por los siguientes motivos: Se ha comprobado que el término “máquinas” del enunciado de la pregunta formulada puede inducir a error. Por las razones expuestas la pregunta 44 queda anulada.
50	Don. Borja Tejerina	Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta “En una rutina básica para aumentar volumen, que porcentaje de ejercicios globales se deben usar:” por los siguientes motivos: La respuesta correcta “b” está motivada en la obra de Don Ramón Lacaba “Entrenamiento personalizado de Musculación”
52	Dña. Sandra Parylak	Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta “Cual de los siguientes pranayamas es para bajar la temperatura del cuerpo:” por los siguientes motivos: En Yoga hay determinados términos que no se traducen y son de obligado conocimiento en el idioma de origen como “contenidos” dentro del tema 27 del Temario específico.
53	Don. Borja Tejerina	Se estiman las alegaciones formuladas contra esta pregunta “La temperatura ideal de una sala fitness: por los siguientes motivos: Se ha comprobado que la pregunta formulada no contiene ninguna respuesta válida, ya que no existe ninguna ley que establezca una temperatura en la sala de fitness (como sí existe para piscinas en el Decreto 80/1998, de 14 de mayo, por el que se regulan las condiciones higiénico-sanitarias de piscinas de uso colectivo). En segundo lugar, las respuestas a) y b) pueden dar lugar a error al utilizar un guion antes del número, pudiendo confundirse con una temperatura negativa, ya que no se ha redactado la respuesta “c” de la misma manera que las respuestas “a” y “b”. Por las razones expuestas la pregunta 53 queda anulada.
56	Dn. Javier Pantoja Dña. Sandra Parylak	Se desestiman las alegaciones formuladas a la pregunta “En personas con problemas en cervicales, que ejercicios de los siguientes del Método Pilates estaría contraindicado:” por los siguientes motivos: En el enunciado de la pregunta se indica “estaría contraindicado”. Se cumple la base 6.1, de las bases de la convocatoria conforme a las cuales solo hay una respuesta correcta de las tres propuestas y porque no se refiere a adaptaciones, sino al ejercicio contraindicado en el método pilates. Además, el enunciado de la pregunta se refiere a problemas cervicales en modo genérico y en todos ellos no es aconsejable hacer el Hundred. Ni el roll up ni la sirena son ejercicios en los que se comprometa la zona cervical como sí ocurre en el Cien.

ANEXO 2

PLANTILLA DEFINITIVA DE RESPUESTAS PARA LA CORRECIÓN DEL PRIMER EJERCICIO DE LA OPOSICIÓN “DOS PLAZAS DE TÉCNICO DEPORTIVO III PERSONAL LABORAL FIJO PARA EL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCÓN”

(RESPUESTAS CORRECTAS EN COLOR ROJO)

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- ANULADA

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 O₂.
- b. Se lleva a cabo en ausencia de O₂, 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 O₂ 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:

- a. Proceso que parte de los intereses de los alumnos, quiénes son los protagonistas de su proceso educativo.
- b. Proceso metodológico estructurado en el que la acción del profesor se centra al máximo en la consecución de objetivos planteados anteriormente.
- c. A y B son incorrectas.

24.- Desde el punto de vista metodológico ¿Cuáles son los principios básicos del calentamiento?

- a. Variedad, naturalidad, progresión, individualización y especificidad.
- b. Edad, carga, volumen, duración y repetición.
- c. A y B son correctas.

25.- En el sistema anaeróbico aláctico ¿Dónde se encuentra el sustrato que se utiliza para obtener energía?

- a. En la glucosa sanguínea.
- b. En el músculo.
- c. En las mitocondrias.

26.- En una salida de natación desde el poyete ¿Qué sustrato utiliza el organismo para obtener energía?

- a. Glucógeno.
- b. Hidratos de carbono.
- c. ATP (Adenosin Trifosfato) y PC. (Fosfato de Creatina)

27.- Señala la respuesta correcta. En la circulación menor o pulmonar:

- a. La sangre pasa de la aurícula derecha al ventrículo derecho para dirigirse a los pulmones.
- b. La sangre pasa de la aurícula izquierda al ventrículo izquierdo para dirigirse a los pulmones.
- c. A y B son incorrectas.

28.- La articulación del hombro, en cuanto a los movimientos que puede realizar, es una:

- a. Tróclea.
- b. Condilea.
- c. Enartrosis.

29.- ¿Dentro de qué ámbito, de los que conforman la actividad acuática, se encuentran las escuelas de natación?

- a. Recreativo.
- b. Deportivo.
- c. 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.- **ANULADA**

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.- **ANULADA**

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, golpeos, 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 (triangulo)**
- 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.- **ANULADA**

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