



ANUNCIO Nº 2

Convocatoria:	1 plaza técnico/a deportivo III, Subgrupo C1. Personal Laboral.
Publicación Bases y convocatoria:	B.O.C.M. nº 155, de 1 de julio de 2025 B.O.E. nº 169, de 15 de julio de 2025
Procedimiento de selección:	Oposición
Trámite:	Publicación cuestionario de preguntas y plantilla de respuestas del 1er ejercicio.

En cumplimiento de lo establecido en la base quinta de las que regulan el vigente procedimiento selectivo, así como de lo acordado por el Tribunal calificador de la convocatoria, en la sesión celebrada el día 18 de febrero de 2026, por medio del presente se hace público **el cuestionario de preguntas y la plantilla de respuestas del primer ejercicio**, celebrado el día **21 de abril de 2026**.

Los interesados, en el plazo de **5 días hábiles** a contar desde el día siguiente a la fecha de publicación del presente Anuncio, podrán formular las alegaciones que estimen oportunas sobre el cuestionario, considerándose definitivo el acuerdo de resolución sobre las mismas que adopte el Tribunal.

En Pozuelo de Alarcón, a la fecha de la firma

LA SECRETARIO DEL TRIBUNAL

SANCHEZ SORIA, MARIA JOSE
Técnico Medio de la Unidad de Recursos del
O.G.T.

PRUEBAS SELECTIVAS PARA CUBRIR, MEDIANTE OPOSICIÓN, UNA
PLAZA DE TÉCNICO/A DEPORTIVO III, GRUPO PROFESIONAL C1,
(PERSONAL LABORAL FIJO) DEL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE
ALARCÓN.

SISTEMA DE ACCESO POR OPOSICIÓN

1er EJERCICIO
CUESTIONARIO TIPO TEST
21 de abril de 2026



1. Uno de los valores superiores del ordenamiento jurídico es:
 - a. La libertad
 - b. La jerarquía
 - c. La eficiencia

2. El Presidente de la Comunidad de Madrid es elegido por:
 - a. El Senado
 - b. La Asamblea de Madrid
 - c. El Rey

3. El municipio está formado por:
 - a. Ayuntamiento y alcalde
 - b. Territorio, población y organización
 - c. Ciudadanos y gobierno

4. En el procedimiento administrativo, la fase en la que se practican pruebas es:
 - a. Finalización
 - b. Instrucción
 - c. Ordenación

5. El recurso de reposición es:
 - a. Judicial
 - b. Obligatorio
 - c. Potestativo

6. Los recursos económicos de los municipios incluyen:
 - a. Solo tasas
 - b. Tributos y otros ingresos
 - c. Solo impuestos

7. Los Delegados de Prevención son:
 - a. Representantes de los trabajadores
 - b. Inspectores Laborales
 - c. Empresarios Municipales

8. Durante la fase de vuelta a la calma, ¿cuál es el objetivo fisiológico prioritario?:
 - a. Favorecer la recuperación homeostática y la eliminación de metabolitos
 - b. Aumentar la frecuencia cardíaca para mejorar la resistencia
 - c. Incrementar la carga muscular mediante ejercicios explosivos

9. En programas de actividades acuáticas para bebés, ¿cuál es el objetivo prioritario en las primeras fases de intervención?
 - a. El desarrollo de la resistencia aeróbica específica
 - b. El aprendizaje técnico de los estilos de natación
 - c. La familiarización con el medio acuático y el desarrollo del vínculo afectivo

10. ¿Cuál de las siguientes progresiones es más adecuada en la adaptación al medio acuático en niños?:
 - a. Inmersión completa, saltos, respiración, flotación
 - b. Familiarización, Respiración, flotación, propulsión-desplazamientos
 - c. Desplazamientos, flotación, respiración, inmersión

11. En programas de actividades acuáticas dirigidas a personas mayores, ¿Cuál es el objetivo prioritario?
 - a. El desarrollo de la fuerza máxima y la potencia anaeróbica
 - b. La preparación para competiciones acuáticas
 - c. La mejora de la autonomía funcional, la salud y la calidad de vida

12. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el HITT en actividades dirigidas, es la correcta?:
 - a. Se basa exclusivamente en metabolismo aeróbico
 - b. Alterna periodos de esfuerzo y recuperación con alta exigencia metabólica
 - c. A y B son incorrectas

13. ¿En qué fase ocurre la supercompensación?
 - a. Inmediatamente durante el esfuerzo físico
 - b. Antes de comenzar cualquier estímulo de entrenamiento
 - c. Durante la fase de recuperación posterior al entrenamiento



14. En el método Pilates, ¿qué combinación muscular es esencial para la estabilización lumbo-pélvica durante los movimientos dinámicos de extremidades?
- Recto abdominal y erectores espinales
 - Transverso abdominal, multifidos y suelo pélvico
 - Oblicuo externo y dorsal ancho
15. Durante la ejecución del “Hundred” (cien), ¿qué factor es clave para evitar sobrecarga cervical?
- Elevar más las piernas
 - Mantener la cabeza en extensión
 - Activar flexión torácica desde el centro y descargar el cuello
16. En una sesión de aeróbic, respecto al tempo (BPM), ¿cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?
- A mayor BPM, menor intensidad del ejercicio
 - El BPM no influye en la carga de trabajo
 - El BPM condiciona la intensidad y debe adaptarse al nivel del grupo
17. Entre los factores fisiológicos que determinan el equilibrio encontramos:
- Órganos del oído
 - Centro de gravedad
 - Inseguridad
18. ¿A qué nivel del raquis podemos encontrar una hiper cifosis?
- Cervical
 - Dorsal
 - Lumbar
19. La escoliosis es una alteración postural caracterizada por una curvatura del raquis en el plano...
- Frontal
 - Sagital
 - Transversal

20. ¿A qué edad el juego debe tener una presencia casi exclusiva?
- 2-6 años
 - 8-12 años
 - 14-18 años
21. ¿Qué factores favorecen el aprendizaje y la retención motriz?
- Las interferencias
 - La comprensión y profundización del procesamiento informativo
 - Las respuestas A y B son correctas
22. En cuanto al proceso de aprendizaje motriz, en una fase inicial...
- ...es necesaria la captación de la idea del movimiento por parte del alumno
 - ...se constata cierta automatización en el control de las habilidades
 - ...la habilidad se realiza de forma más económica
23. Entre las adaptaciones metabólicas al entrenamiento de resistencia encontramos:
- Mayor capacidad de oxidación
 - Aumento de la sensación de fatiga
 - Disminución del glucógeno muscular
24. ¿Cuál es un factor extrínseco determinante de lesiones deportivas?
- Edad
 - Sexo
 - Carga de entrenamiento
25. ¿Qué tipo de fibras musculares tienen mayor capacidad anaeróbica?
- Fibras tipo I
 - Fibras tipo IIa
 - Fibras tipo IIb
26. ¿Qué prueba sirve para valorar la resistencia anaeróbica?
- Test de Cooper
 - Test Wingate
 - Test de 1 km



27. ¿Cuál es la función principal de las proteínas?
- Energética
 - Estructural
 - Ninguna de las anteriores respuestas es correcta.
28. Las personas con Síndrome Down se caracterizan por:
- Hiperlaxitud articular
 - Hipertonía muscular
 - Hiperrreflexia
29. ¿En qué tipo de acción el músculo cede ante la resistencia externa?
- Isométrica
 - Concéntrica
 - Excéntrica
30. ¿Qué tipo de movimientos predisponen en mayor medida al hombro a lesionarse?
- Tracciones horizontales
 - Empujes hacia abajo
 - Empujes por encima de la cabeza
31. El derecho de todos al conocimiento y a la práctica del deporte en plenas condiciones de igualdad, se reconoce en:
- La Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte
 - La Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid
 - El artículo 3 de la Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid
32. La profesión de Monitora Deportiva/Monitor Deportivo, de acuerdo con la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del Deporte en la Comunidad de Madrid, queda estructurada en (señale la opción incorrecta):
- Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Físico Básico. Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Recreativa
 - Técnico superior en enseñanza y animación sociodeportiva. Técnico superior en acondicionamiento físico. Técnico superior en animación de actividades físicas y deportivas

- c. Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Deportiva de Carácter Formativo
33. Dentro de las funciones de un Monitor/a Deportivo/a en Acondicionamiento Físico Básico se encuentra:
- a. Asignación elemental y básica de rutinas grupales generales de ejercicios estandarizados y prediseñados previamente para la población en general en actividades de acondicionamiento físico básico
 - b. Desempeñar las funciones de elaboración y ejecución de actividades de guía y animación deportiva
 - c. Instrucción e iniciación deportiva no enfocada a la competición, si bien en el caso de las competiciones dentro del deporte en edad escolar o eventos de carácter recreativo la Monitora Deportiva/Monitor Deportivo también podrá desarrollar su actividad profesional para estas competiciones o eventos
34. Para ejercer como Monitor/a Deportivo/a en Acondicionamiento Físico Básico, en virtud de la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del Deporte en la Comunidad de Madrid, ¿Qué titulación se precisa?
- a. Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas o Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte o el correspondiente título de Grado que la sustituya
 - b. Técnico Superior en Acondicionamiento Físico o Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva
 - c. Ambas son correctas
35. El macrociclo es:
- a. Una estructura de entrenamiento compuesta por varias sesiones. Varía entre 1 y 4 semanas (pudiendo llegar a 6)
 - b. De ajuste, carga, impacto y recuperación
 - c. La estructura de entrenamiento más grande, a menudo un plan anual o semestral, diseñado para llevar al deportista a su máximo rendimiento en una o varias competiciones principales. Comprende períodos de preparación, competición y transición
36. Una planificación:
- a. Facilita la improvisación, aumentando las garantías de éxito
 - b. Está compuesta por macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones
 - c. Ambas son correctas
37. La intensidad del entrenamiento:
- a. Hace referencia al esfuerzo que supone un entrenamiento
 - b. No produce mejoras en el organismo
 - c. Hace referencia a la cantidad de entrenamiento



38. La recuperación:
- Es un elemento prescindible y que puede no tenerse en cuenta en la planificación de las diferentes etapas de la temporada ni en las sesiones de entrenamiento
 - Es un proceso básico de regeneración y reequilibrio celular que tiene lugar tras las modificaciones fisiológicas sufridas por el desarrollo de una actividad física
 - Ambas son falsas
39. Un programa de actividad física para la mejora de la flexibilidad de personas mayores debe:
- Estirar en posiciones naturales de las articulaciones
 - Realizar movimientos globales preferentemente y lentos, seguidos de un estiramiento estático de 15 a 20"
 - Ambas son correctas
40. Un programa de actividad física para la mejora de la resistencia de personas mayores debe:
- La resistencia es una capacidad que no debe trabajarse con personas mayores
 - Ser a la máxima intensidad y ejecutarse hasta agotar a la persona
 - Ambas son falsas
41. Entre los efectos de la práctica de actividad física regular se encuentra:
- Ser nociva para la salud si se tienen en cuenta todos los elementos intervinientes, individualizando el entrenamiento
 - Mejorar la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2
 - Disminuir los niveles de diabetes tipo 2 y cáncer, aumentar los síntomas de depresión y ansiedad, empeorar la concentración y el aprendizaje y el bienestar en general
42. Entre los principios de entrenamiento se encuentran:
- Colectividad y linealidad
 - Generales y específicos
 - Variedad, especificidad y progresión

43. El principio de individualización se basa en:
- Mantener la carga de entrenamiento durante toda la temporada, permitiendo la adaptación del organismo
 - Adaptar el entrenamiento al usuario
 - No existe tal principio de entrenamiento
44. La escuela municipal de pádel, ¿en qué instalación o instalaciones se imparte?:
- Polideportivo Carlos Ruiz
 - Polideportivo Carlos Ruiz y Polideportivo Valle de las Cañas
 - Polideportivo Carlos Ruiz y Polideportivo El Pradillo
45. El Polideportivo El Pradillo, ¿en qué calle de Pozuelo de Alarcón está situado?:
- Camino de las Huertas nº 3
 - Camino de las Huertas s/n
 - Camino de las Huertas nº33
46. En bhujangasana (cobra), ¿qué diferencia fundamental la distingue de “ Urdhva Mukha Svanasana” (perro boca arriba)
- En cobra, los muslos permanecen en contacto con el suelo y el empuje es parcial
 - En cobra, los brazos están completamente extendidos y el pecho elevado al máximo
 - En cobra, los pies están en flexión dorsal en lugar de extensión
47. ¿Por qué fosa nasal se inicia la inhalación en Chandra Bhedana (respiración lunar)?
- Fosa nasal derecha
 - Ambas fosas nasales simultáneamente
 - Fosa nasal izquierda
48. Si un técnico deportivo promueve indirectamente el uso de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento, está infringiendo:
- Solo normas médicas, no éticas
 - Principios de juego limpio y deontología profesional
 - Únicamente reglamentos federativos
49. ¿Qué ejercicio podemos hacer utilizando un cinturón ruso?
- Sentadilla Sissy.
 - Press de hombro
 - Fondos de hombro



50. ¿Qué ejercicio no podemos realizar con solo una maquina Smith?
- Curl predicador
 - Sentadilla sumo
 - Remo al mentón
51. El sistema de entrenamiento Flushing (congestión), consiste en:
- Concentrar varios ejercicios de grupos musculares agonistas y antagonistas para aumentar el flujo sanguíneo en ambas zonas y compensar tensiones musculares
 - Concentrar varios ejercicios consecutivos de diversos grupos musculares con la finalidad de mejorar la congestión corporal, maximizando la fuerza resistencia
 - Concentrar varios ejercicios consecutivos para un mismo grupo muscular para aumentar el flujo sanguíneo en esa zona, maximizando la hipertrofia
52. El sistema de entrenamiento Drop Sets (Series descendentes), consiste en:
- Se inicia con un peso exigente hasta la fatiga total, se baja el peso y se repite de 1 a 3 veces sin pausa
 - Se inicia la serie al fallo muscular, reducir el peso para duplicar el número de repeticiones realizadas y se repite 4 veces sin pausa
 - Se inicia la serie al fallo muscular, se sube el peso para descender el número de repeticiones realizadas, así sucesivamente hasta realizar 1 repetición, llegando a la fatiga extrema y máxima congestión muscular
53. Dentro del peso libre de una sala de fitness, existen varios tipos de barras de peso.
¿Cuál de las siguientes respuestas contiene los tipos de barra que existen en las salas de musculación o fitness?
- Barra olímpica, barra Hexagonal o Trap Bar, barra Búlgara
 - Barra olímpica, barra EZ, barra Romana
 - Barra olímpica, barra EZ, barra Búlgara
54. ¿Qué postura de yoga reproduce mejor el patrón de activación y movimiento de columna del ejercicio de Pilates “La Sirena”?
- Bhadrasana (Zapatero)
 - Trikonasana (Triangulo)
 - Garudasana (Águila)

55. ¿Cuál de las siguientes combinaciones de ejercicios representa correctamente agonista-antagonista en el mismo plano de movimiento?
- Press de banca – press militar
 - Curl de bíceps - extensión de tríceps
 - Sentadilla - peso muerto
56. El SINGLE LEG STRECH (estiramiento de una pierna) del método Pilates, ¿qué aspecto es clave para evitar la sobre carga lumbar?
- Elevar excesivamente la cabeza
 - Mantener la pelvis en posición neutra o ligeramente en imprint
 - Extender completamente la pierna sin control
57. ¿Cuál es la acción correcta durante la fase ascendente del pedaleo en una bicicleta de ciclo indoor?.
- Aplicar una tracción activa del pedal hacia arriba
 - Bloquear la rodilla en extensión
 - Relajar completamente la pierna que asciende
58. ¿Cuál de los siguientes autores no tienen una formula fiable para calcular 1RM (una repetición máxima)?
- Freemuller
 - Brzycki
 - Lander
59. ¿Qué característica define mejor los estiramientos estáticos pasivos?
- Se realizan mediante contracciones rápidas y repetidas
 - Implican movimiento continuo en todo el rango articular
 - Se mantienen en una posición fija durante un tiempo determinado
60. ¿Qué tipo de coordinación desarrollan los ejercicios basados en movimientos de distintos segmentos corporales que normalmente actúan de forma independiente?
- Coordinaciones disociadas
 - Coordinación dinámica-general
 - Coordinación específico-segmentaria



PREGUNTAS DE RESERVA.

61. De acuerdo con la Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid:
- Los municipios de más de 20.000 habitantes deberán garantizar, por sí o asociados, la prestación del servicio público deportivo municipal
 - Los Ayuntamientos deberán calificar las competiciones deportivas oficiales de ámbito estatal y organizar, en su caso, las competiciones deportivas oficiales de ámbito estatal no profesionales. La organización de tales competiciones se entiende referida a la regulación del marco general de las mismas
 - Serán los Ayuntamientos quienes elaboren orientaciones y recomendaciones a las federaciones deportivas españolas, a las ligas profesionales, sociedades anónimas deportivas y clubes deportivos para la organización de aquellos espectáculos en los que razonablemente se prevea la posibilidad de actos violentos, racistas, xenófobos, de LGTBIfobia o intolerantes
62. Elige la afirmación correcta:
- Una dieta equilibrada aporta suficiente energía para los requerimientos de funcionamiento y desarrollo del organismo
 - Una dieta equilibrada suministra en la proporción adecuada, elementos estructurales que contribuyen al recambio y crecimiento de los tejidos y sustancias reguladoras que controlan las fases del metabolismo
 - Las respuestas A y B son correctas
63. En “Hanumanasana” (postura del mono), ¿qué requisito avanzado de alineación es esencial para evitar lesiones en la cadera posterior?:
- Mantener la cadera posterior en rotación externa para mayor apertura
 - Mantener ambas caderas cuadradas hacia el frente con rotación interna de pierna trasera
 - Permitir que la pelvis gire libremente para alcanzar mayor profundidad
64. La realización de actuaciones administrativas fuera del tiempo establecido para ellas
- Implicará la nulidad de pleno derecho del acto administrativo, en todo caso
 - Conllevará, en todo caso, la nulidad relativa del acto intempestivo
 - Sólo implicará la anulabilidad del acto cuando así lo imponga la naturaleza del término o plazo

65. En un escenario de parada cardiorrespiratoria en una instalación deportiva, según las recomendaciones actuales, ¿cuál es la secuencia correcta tras confirmar inconsciencia y ausencia de respiración normal?
- a. Activar emergencias, iniciar compresiones 30:2 y usar DEA (desfibrilador externo automático) lo antes posible
 - b. Realizar cinco ventilaciones iniciales, comprobar pulso y comenzar compresión 15:2
 - c. Colocar en posición lateral de seguridad y esperar a los servicios sanitarios



PLANTILLA DE RESPUESTAS

Nº PREGUNTA	RESPUESTA
1	b
2	b
3	b
4	b
5	c
6	b
7	a
8	a
9	c
10	b
11	c
12	b
13	c
14	b
15	c
16	c
17	a
18	b
19	a
20	a
21	b
22	a
23	a
24	c
25	c
26	b
27	b
28	a
29	c
30	c

Nº PREGUNTA	RESPUESTA
31	c
32	b
33	a
34	c
35	c
36	b
37	a
38	b
39	c
40	c
41	b
42	c
43	b
44	c
45	b
46	a
47	c
48	b
49	a
50	a
51	c
52	a
53	b
54	b
55	b
56	b
57	a
58	a
59	c
60	a

PREGUNTAS DE RESERVA

61	a
62	c
63	b
64	c
65	a