

**PRUEBA ÚNICA
PARTE TEÓRICA**

**TÉCNICO/A SUPERIOR
CIENCIAS ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
(ESTABILIZACIÓN CONCURSO-OPOSICIÓN)
TURNO LIBRE**



1. ¿Qué denominación reciben las patologías sufridas con motivo del trabajo?
 - a) Equipo de trabajo.
 - b) Riesgo Laboral.
 - c) Daños derivados del trabajo.

2. En una empresa solo hay un Delegado de Prevención. Eso quiere decir que su número de trabajadores es:
 - a) Máximo, 30.
 - b) Máximo, 49.
 - c) Máximo, 50.

3. ¿Qué artículo del texto constitucional dispone que los españoles son iguales antes la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social?
 - a) Artículo 1.
 - b) Artículo 14.
 - c) Artículo 34.

4. ¿Quién de los siguientes está legitimado para interponer una denuncia sobre acoso sexual y acoso por razón del sexo, conforme a la Ley Organica 3/2007, de 22 de marzo? :
 - a) Cualquier persona, ya sea física o jurídica, que tenga interés legítimo.
 - b) Solo la persona acosada.
 - c) El Ministerio Fiscal y la persona acosada.

5. A los efectos de la Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid., las competiciones deportivas se clasifican en:
 - a) Competiciones, nacionales, autonómicas y locales.
 - b) Competiciones internacionales, nacionales, interautonómicas, autonómicas y de ámbito territorial inferior.
 - c) Competiciones internacionales, nacionales.



6. Señale la respuesta correcta respecto a la organización y competencias de la Administración Pública Deportiva de la Comunidad de Madrid.
 - a) Corresponde a la Administración Deportiva de la Comunidad de Madrid ejercer las funciones previstas en la presente Ley, así como la coordinación con la Administración Deportiva del Estado y de las entidades locales.
 - b) Corresponde a la Administración Deportiva de la Comunidad de Madrid ejercer las funciones previstas Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid.
 - c) Corresponde a la Administración Deportiva de la Comunidad de Madrid ejercer las funciones previstas de la comunidad autónoma y de las entidades locales.

7. Conforme el art. 2 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:
 - a) La presente Ley se aplica en el ámbito territorial de la Comunidad de Madrid a las actividades físicas y deportivas que se realicen en el marco de una prestación de servicios profesionales.
 - b) El ámbito de aplicación de la presente ley se aplica en todo el territorio nacional a las actividades físicas y deportivas.
 - c) El ámbito de aplicación corresponde con el territorial de la Comunidad de Madrid a las actividades físicas y deportivas.

8. De acuerdo con las situaciones de incumplimiento definidas en el artículo 12 del Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, el vaso deberá ser cerrado al baño, hasta que se normalicen sus valores, al menos, en las siguientes situaciones:
 - a) Cuando en el agua del vaso esta turbia.
 - b) Cuando en el agua del vaso haya presencia de heces o vómitos u otros residuos orgánicos visibles o huelga mal.
 - c) Cuando en el agua del vaso haya presencia de heces o vómitos u otros residuos orgánicos visibles.

9. Según el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales del Ayuntamiento de Madrid. ¿debe existir un lugar para el depósito de objetos perdidos?
 - a) Las instalaciones dispondrán de un lugar para el depósito de los objetos perdidos, habilitándose un registro para su control.
 - b) Las instalaciones dispondrán de un lugar para el depósito de los objetos perdidos.
 - c) Las instalaciones dispondrán de un lugar para el depósito de los objetos perdidos siempre que las características de la instalación lo permitan.



10. De conformidad con el apartado 2º del anexo del Acuerdo de 22 de diciembre del Pleno del Ayuntamiento de Madrid de 22 de diciembre de 2010, por el que se aprueba el establecimiento de precios públicos por la Prestación de Servicios en Centros Deportivos y Casa de Baños, pertenecen a la categoría infantil:
- a) Los beneficiarios con edad igual o inferior a 13 años.
 - b) Los beneficiarios con edad igual o inferior a 14 años.
 - c) Los beneficiarios con edad igual o inferior a 12 años.
11. De conformidad con el apartado 2º del anexo del Acuerdo de 22 de diciembre del Pleno del Ayuntamiento de Madrid de 22 de diciembre de 2010, por el que se aprueba el establecimiento de precios públicos por la Prestación de Servicios en Centros Deportivos y Casa de Baños, pertenecen a la categoría mayor los beneficiarios:
- a) Los mayores de 65 años y, asimismo, los mayores de 60 que estén en situación de clases pasivas,
 - b) Los mayores de edad igual o superior a 60 años.
 - c) Los mayores de edad igual o superior a 65 años.
12. De conformidad con los Criterios Generales de Programación de los Servicios Deportivos Dirigidos de los Centros Municipales, dentro del Programa General de Clases y Escuelas, en las actividades para usuarios preinfantiles, cuáles son las edades que han de tener los niños y las niñas para poder participar:
- a) De 3 a 5 años de edad.
 - b) De 4 a 5 años de edad.
 - c) De 3 a 6 años de edad.
13. De conformidad con los Criterios Generales de Programación de los Servicios Deportivos Dirigidos de los Centros Municipales, dentro del Programa General de Clases y Escuelas, en las Actividades para usuarios infantiles, la frecuencia de las sesiones será:
- a) será de una, dos o tres sesiones semanales
 - b) será de uno o dos sesiones semanales
 - c) no existe regulación al respecto



14. De conformidad con la Normativa General de la 44ª edición de los Juegos Deportivos Municipales, temporada 2023/2024, la inscripción se efectuará:
- En línea a través del Portal Ayuntamiento de Madrid y de manera presencial, en las Juntas Municipales de Distrito, previa cita previa.
 - En línea a través del Portal Ayuntamiento de Madrid, y de manera presencial, en las Juntas Municipales del Distrito, previa cita previa, y, presencialmente, en la Dirección General de Deportes, previa cita previa.
 - Exclusivamente en línea a través del Portal Ayuntamiento de Madrid
15. De conformidad con la Normativa General de la 44ª edición de los Juegos Deportivos Municipales, temporada 2023/2024, en Deportes Individuales, ¿En cuántos deportes puede inscribirse una misma persona deportista?
- En tantos deportes individuales como desee
 - Máximo en tres deportes individuales.
 - Sólo en un deporte individual.
16. Señale la respuesta incorrecta. Conforme al Decreto vigente de la Titular del Área delegada de Deporte por el que se establece el calendario y los criterios de programación de actividades dirigidas en los centros deportivos municipales para la temporada 2023/2024, se tendrán en cuenta los protocolos de inclusión en los programas generales, establecidos para poblaciones especiales, con el fin de facilitar y acercar la práctica deportiva a:
- Las personas con prescripción médica deportiva.
 - Las personas mayores.
 - Las personas más desfavorecidas con riesgo de exclusión social.
17. De acuerdo con lo establecido por el Decreto de 27 de marzo de 2023 de la Titular del Área Delegada de Deporte por el que se establece el calendario y los criterios de programación de actividades dirigidas en los centros deportivos municipales para la temporada 2023/2024, se establecen criterios mínimos de obligado cumplimiento para todos los distritos, atendiendo al servicio deportivo, al tipo de unidades deportivas del centro y la disponibilidad, en relación con estos criterios mínimos, señale la respuesta correcta:
- La programación de actividades para las personas mayores deberá atender a las necesidades de éstas en cuanto a la diversidad de actividades y programación de horarios, en turno de mañana preferentemente.
 - De lunes a viernes se programarán clases y escuelas deportivas para infantiles durante al menos 3 horas diarias, fuera del horario escolar
 - En los centros deportivos municipales con piscinas cubiertas deberán existir grupos de natación para personas mayores.



18. De acuerdo con el Decreto de 16 de mayo de 2023 de la Titular del Área delegada de Deporte por el que se aprueba la instrucción para la inscripción en actividades deportivas dirigidas de renovación mensual, en relación con la Inscripción en un grupo de actividades deportivas dirigidas de renovación mensual con plazas vacantes y sin lista de espera, señale la respuesta correcta:

- a) Se deberá abonar el importe de la tarjeta deporte Madrid en el supuesto de no estar dado de alta en la misma o no ser titular de un Abono Deporte Madrid.
- b) A la cuota correspondiente al mes de inscripción a la se le aplicará un 50% de descuento si la formalización del alta en la actividad se realiza a partir del día 15 del mes.
- c) Si la solicitud se realiza en los últimos cinco días hábiles del mes, la persona beneficiaria puede optar por formalizar la inscripción para dicho mes, abonando el 25% de la cuota mensual.

19. De acuerdo con el Decreto de 16 de mayo de 2023 de la Titular del Área Delegada de Deporte por el que se aprueba la instrucción para la inscripción en actividades deportivas dirigidas de renovación mensual, señale la respuesta correcta:

- a) Los cambios en un grupo de ADDRM pueden venir motivados bien por una solicitud voluntaria de la persona interesada o bien por un cambio en el nivel de la actividad deportiva de la persona inscrita.
- b) Solo las personas que tienen prescripción médico-deportiva tienen derecho de preferencia en las listas de espera de los grupos de ADDRM
- c) Es obligatorio facilitar un teléfono de contacto ya que éste será el medio para comunicar la asignación de plaza .

20. Según Ruiz (2020), el desarrollo motor:

- a) Se centra exclusivamente en el estudio, el análisis y la descripción de los cambios de las competencias motrices a lo largo del ciclo vital.
- b) Se centra en el estudio y la descripción de las competencias motrices, pero no las analiza.
- c) Ambas respuestas son falsas.

21. En el ámbito del desarrollo motor, según Ruiz (2020), el término crecimiento se refiere a:

- a) Los cambios cuantitativos de los individuos en los primeros 20 años de su vida.
- b) Los cambios cuantitativos y cualitativos que se dan durante los primeros años de su vida.
- c) Los cambios cuantitativos (el aumento del tamaño corporal) durante todo el ciclo vital.



22. En el ámbito de la enseñanza de habilidades motrices, de acuerdo con Ruiz Pérez (2020), el conocimiento de los resultados concurrente se refiere a:
- a) El que se da por parte de varios observadores de manera concurrente.
 - b) El que obtiene el sujeto que realiza la acción de aprendizaje a través de sus propios sentidos.
 - c) Aquél que se proporciona durante la acción.
23. De acuerdo con Ruiz Pérez (2020), el modelo del ser humano como procesador de información:
- a) Parte de la teoría Matemática de la Comunicación descrita por Weaver.
 - b) Defiende la importancia de la captación de la información, su procesamiento y la emisión de respuesta.
 - c) Ambas respuestas son válidas.
24. De acuerdo con López de Subijana (2021), un ciclista de ruta:
- a) Realiza con su pie en el pedal un movimiento de traslación con trayectoria curvilínea.
 - b) Realiza con su pie en el pedal un movimiento de rotación.
 - c) Realiza un movimiento de traslación con trayectoria lineal.
25. De acuerdo con López de Subijana (2021), en Biomecánica el término medial se refiere a:
- a) Lo contrario de proximal.
 - b) El punto medio de una variable dada.
 - c) Lo cercano al plano sagital.
26. De acuerdo con Cejudo, Ruiz-López y Sainz de Baranda (2021), según su estructura, las articulaciones del cuerpo humano pueden ser:
- a) Diartrosis y anfiartrosis.
 - b) Diartrosis, anfiartrosis y sinartrosis.
 - c) Sinoviales, fibrosas y cartilaginosas.
27. Un ejemplo de palanca de tercer grado sería:
- a) El ejercicio de curl de bíceps.
 - b) La flexo-extensión de tobillos.
 - c) Ambas respuestas son falsas.



28. De acuerdo con Castañer y Camerino (2006), la somatognosia se refiere a:

- a) Los aspectos espaciales y temporales en que se inscribe el cuerpo.
- b) El esquema general de las capacidades perceptivo-motrices.
- c) Los aspectos morfológicos, sensoriales y funcionales del cuerpo.

29. De acuerdo con Prieto (2021), en el ámbito de la Educación Física de Base, la estructuración espacial:

- a) Resulta de la interacción entre la orientación espacial y la estructuración espacial.
- b) Posibilita el movimiento organizado en el espacio.
- c) Ambas respuestas son correctas.

30. La 'acomodación' a la que se refiere Piaget en su "Teoría del pensamiento":

- a) Es, según esta teoría, sinónimo del término 'asimilación'.
- b) Es el proceso por el cual se somete la realidad a esquemas existentes, incluso deformándola.
- c) Es el proceso por el cual los esquemas deben variar para entender la realidad y operar sobre ella.

31. Parlebas, en el contexto del juego, clasifica las situaciones motrices:

- a) En 8 categorías.
- b) En función de si se encuentran presentes las variables compañeros, adversarios e incertidumbre.
- c) Ambas respuestas son ciertas.

32. De acuerdo con Sánchez (2021), en el contexto de la iniciación deportiva a través del juego, la enseñanza comprensiva:

- a) Se centra fundamentalmente en el aprendizaje de la técnica deportiva.
- b) Se centra por igual en los aspectos técnicos como tácticos del juego.
- c) Presta especial atención a los principios tácticos de juego.

33. Los "Robinson Crusoe playgrounds":

- a) Fueron ideados en la década de los 90 de siglo XIX.
- b) Fueron una propuesta de Alfred Trachsel.
- c) Fueron diseñados por Le Corbusier.



34. El “Facial Action coding System” de Ekman y Friesen(Ekman, 2015):
- Es una especie de “atlas de la cara”.
 - Recoge aquellos movimientos y expresiones del rostro diferenciados en unidades de acción.
 - Ambas respuestas son verdaderas.
35. Según Hall (citado por Learreta, Sierra y Ruano, 2005) la “distancia personal”:
- Es menor de 0.5 metros.
 - Es al menos de 1 metro, excepto entre miembros de la misma familia o individuos con vínculos afectivos, que puede ser menor.
 - Es aproximadamente entre 0.5 y 1.20 metros.
36. El método Phantom, citado por Ruiz-López y Cejudo (2021):
- No es una técnica válida para hacer seguimiento del proceso de crecimiento.
 - Compara los valores de medición obtenidos con un modelo teórico denominado Phantom (fantasma).
 - No es una técnica válida para el estudio de hombres y mujeres de cualquier edad.
37. De acuerdo con Sheldom, citad por Ruiz-López y Cejudo (2021):
- Un sujeto endomorfo tiene tendencia a la obesidad.
 - Un sujeto mesomorfo tiene flacidez y formas redondeadas.
 - Un sujeto ectomorfo presenta predominancia del sistema vegetativo.
38. El test Wingate:
- Mide el equilibrio estático y dinámico.
 - Mide la potencia anaeróbica máxima y la capacidad anaeróbica.
 - Consiste en realizar una carrera intensa durante 30 segundos, intentando aplicar la máxima potencia.
39. Según Aznar y Webser (2006) ¿Cuáles son los principales componentes de la condición física orientada a la salud?
- La resistencia, especialmente la resistencia anaeróbica, la velocidad muscular, la flexibilidad y la composición corporal.
 - La resistencia, especialmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal.
 - La coordinación, potencia, velocidad y equilibrio.



40. Según Aznar y Webser (2006) ¿Cuáles son los principales componentes de la condición física orientada a la salud?
- a) La resistencia, especialmente la resistencia anaeróbica, la velocidad muscular, la flexibilidad y la composición corporal.
 - b) La resistencia, especialmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal.
 - c) La coordinación, potencia, velocidad y equilibrio.
41. ¿Cómo se define la resistencia según Jones y Carter (2000)?
- a) La resistencia puede ser definida como la capacidad de mantener una velocidad o potencia determinada durante el mayor tiempo posible.
 - b) La resistencia puede ser definida como la capacidad de mantener una actividad física con potencia durante un tiempo limitado.
 - c) La resistencia puede ser definida como la cualidad física de mantener una velocidad o potencia determinada durante un tiempo determinado sin que se supere el umbral aeróbico del sujeto.
42. ¿Qué tipo de entrenamiento puede producir un aumento de capilares dentro de la musculatura entrenada, mioglobina, mitocondrias (número y tamaño) y la actividad enzimática oxidativa? (Hackney, 2019)
- a) El entrenamiento aeróbico.
 - b) El entrenamiento mixto-concentrado.
 - c) El entrenamiento aeróbico extensivo-prolongado.
43. ¿Es beneficioso el entrenamiento simultáneo de fuerza y resistencia según Mikkola et al. (2012)?
- a) No hay evidencia que lo respalde.
 - b) En la actualidad existe evidencia de que cuando se entrena de forma simultánea la fuerza y la resistencia, no solo no se reducen las adaptaciones, sino que puede haber cierto grado de optimización en cuanto a hipertrofia muscular, fuerza máxima y desarrollo de la resistencia.
 - c) En la actualidad parece existir consenso en que el entrenamiento de una cualidad interfiere en el de la otra.
44. Tipos de entrenamiento de la fuerza según Kuznetsov (1989):
- a) Métodos de preparación general y competitiva.
 - b) Métodos de preparación general, específica y especial.
 - c) Métodos de acumulación, transformación y realización.



45. En el contexto de las adaptaciones al entrenamiento de la fuerza, según Pearson et al., citados por Ruiz-López y Cejudo (2021), ¿cuántas series y repeticiones se deber realizar para mejorar la hipertrofia muscular?
- No más de 3 series de menos de 8 repeticiones.
 - Al menos 3-5 series de 8-12 repeticiones.
 - 2 series de 6 repeticiones.
46. Tipos de entrenamiento de la fuerza según Kuznetsov (1989):
- Métodos de preparación general y competitiva.
 - Métodos de preparación general, específica y especial.
 - Métodos de acumulación, transformación y realización.
47. La velocidad según Grosser (1991), citado por Weineck (2016):
- Tiene un bajo componente cuantitativo.
 - Tiene una base poco importante o despreciable en los procesos reguladores del sistema nervioso.
 - De forma tradicional quedaría incluida dentro de las capacidades físicas básicas, pudiendo clasificarse a caballo con las capacidades coordinativas.
48. Weineck (2016) cuando habla de las capacidades físicas básicas...
- Establece una clasificación estricta y sitúa estas capacidades físicas básicas como basadas en los procesos de regulación.
 - Indica de forma simplificada que se las puede clasificar en capacidades condicionales y coordinativas.
 - Indica que de forma habitual las manifestaciones de estas capacidades se presentan de forma aislada.
49. ¿Cómo define la agilidad Castañer, citado por Prieto (2021)?
- Es la capacidad de ejecutar movimientos de forma rápida y precisa y que se erige sobre la base de la movilidad de los procesos neuromusculares.
 - La capacidad para mover de forma coordinada el cuerpo en el espacio.
 - La habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio y que requiere de una combinación magnífica de resistencia y flexibilidad.
50. De acuerdo con Prieto (2021), de las siguientes características, ¿cuál se refiere a la agilidad?
- Se trata de una capacidad física básica.
 - Para su desarrollo ha de combinarse la adecuada adquisición de ciertas capacidades físicas básicas así como de otras capacidades coordinativas.
 - El componente de incertidumbre en el medio no afecta a la manifestación de la agilidad.



51. Según Martínez, citado por Ocete (2021), la lesión medular es una afectación de la médula espinal que provoca pérdida de movilidad y de sensibilidad por debajo del nivel de lesión. ¿Qué parte queda afectada en una paraplejía baja?
- a) Queda afectado parcialmente el tronco y abdomen y totalmente las extremidades inferiores (nivel T2- T12).
 - b) Queda afectada parte de la zona abdominal y totalmente las extremidades inferiores (L1-L5, S1-S4).
 - c) Quedan afectados los segmentos medulares cervicales, produciendo una afectación de las extremidades superiores a distinto nivel, y una afectación total del tronco y extremidades inferiores.
52. ¿Qué 4 tipos de trastornos que afectan al control del movimiento caracteriza a la parálisis cerebral? (Pérez-Tejero, Ocete, y Gutiérrez, 2021).
- a) Espasticidad, mieloide, ataxia, mixto.
 - b) Tetánico, atetánico, ataxia, mixto.
 - c) Espasticidad, atetosis o discinesia, ataxia, mixto.
53. ¿Existen estructuras a nivel nacional e internacional creadas para regir los deportes de las personas con discapacidad?
- a) Sí. Los Comités Paralímpicos, Español e Internacional, que los rige directamente a todos.
 - b) Sí.
 - c) No.
54. ¿Cómo define Pérez-Tejero (2013) el concepto de deportes inclusivos?
- a) Es definido como la actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate.
 - b) Es definido como el deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad modificando el objetivo de la especialidad deportiva que se trate.
 - c) Es definido como el deporte que permite la práctica exclusiva personas con discapacidad manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate.



55. A pesar de la variabilidad de la FC en el medio acuático con respecto al terrestre, ¿Qué observaron investigadores de la universidad de Adelphi? (Baun, 1998)
- Que, aunque la FC en el agua era menor que las basadas en tierra, quienes hacían ejercicio en el agua conseguían los mismos beneficios aeróbicos que su equivalente en tierra.
 - Que, aunque la FC en el agua era mucho mayor que las basadas en tierra, quienes hacían ejercicio en el agua conseguían los mismos beneficios aeróbicos que su equivalente en tierra.
 - Que, aunque la FC en el agua era menor que las basadas en tierra, quienes hacían ejercicio en el agua conseguían muchos menos beneficios aeróbicos que su equivalente en tierra.
56. En relación con las propiedades físicas del medio acuático, ¿qué dos aspectos son fundamentales a conocer no sólo para poder diseñar correctamente sesiones de entrenamiento en este medio, sino para poder determinar si una persona es apta para poder llevar a cabo dicha actividad? (Alonso Fraile, 2015)
- Propiedades mecánicas y propiedades de viscosidad.
 - Propiedades mecánicas y propiedades térmicas del agua.
 - Propiedades térmicas y propiedades de viscosidad.
57. De acuerdo con Bernal y Piñeiro (2009), según el tiempo de exposición de la elongación muscular: la flexibilidad podrá ser...
- Estática y dinámica
 - Activa y pasiva.
 - De trabajo y residual.
58. Señale la respuesta incorrecta:
Son factores endógenos mecánicos condicionantes de la flexibilidad...
- La fuerza de la musculatura agonista.
 - Los reflejos musculares.
 - La movilidad articular.
59. La práctica de ejercicio físico regular en las mujeres gestantes les permite mejorar o mantener su condición física. ¿Cómo se denomina la actividad acuática del programa de actividades "Ejercicio Físico y salud" del servicio deportivo municipal madrileño para usuarias embarazadas?
- Matronatación.
 - Natación para embarazadas y postparto.
 - Actividad física para embarazadas y postparto.



60. Según Pedrero (2021), ¿el uso de la relajación en sesiones acuáticas es indicado en pacientes con artrosis?
- a) Sí.
 - b) No.
 - c) Sí, en condiciones de temperatura especiales.
61. En relación con las técnicas de relajación y de acuerdo con Prieto (2021), la técnica de visualización guiada:
- a) Focaliza la vista en un punto, generalmente una imagen de un lugar adecuado y relajante, tratando de potenciar este sentido y aislando los demás.
 - b) Utiliza la imaginación y los cinco sentidos para transportar a la mente al lugar deseado.
 - c) Utiliza la imaginación para guiar la vista o el oído al lugar deseado.
62. En relación con las técnicas de relajación, la desensibilización sistemática:
- a) Se trata de un procedimiento psicofisiológico que busca, a partir del feedback o retroalimentación sobre un proceso biológico, ser capaz de controlar voluntariamente dicho proceso.
 - b) Busca potenciar las percepciones favorables que el paciente tiene sobre un problema para que se impongan a las desfavorables.
 - c) Busca reducir las respuestas de ansiedad ante estímulos que puedan ser considerados fóbicos por una persona.
63. Según Prieto (2021), el mindfulness:
- a) Es una forma de atención que mantiene la propia conciencia en contacto con la realidad presente y en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida, no juzgada y aceptada como es.
 - b) Es una forma de atención en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación es analizada, juzgada e interpretada de la forma más favorable y menos estresante para el sujeto.
 - c) Es un estado menos despierto y de menor conciencia propio del funcionamiento habitual o automático.
64. ¿Cómo define el concepto salud la Organización Mundial de la Salud?
- a) Como un estado de completo bienestar físico, mental y social.
 - b) Como la ausencia de afecciones y enfermedades diagnosticadas.
 - c) Como un estado de bienestar físico con ausencia de afecciones y enfermedades.



65. De acuerdo con Barrio (2021), la morbilidad es un indicador de salud y se define como:
- a) La proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado.
 - b) El número de defunciones en una población y período determinados.
 - c) La proporción de personas que contraen una enfermedad y mueren a causa de esta durante un período determinado.
66. Según la Guía con las Directrices sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios de la OMS, ¿cuántos minutos de actividad física diaria de intensidad moderada-vigorosa deben realizar los niños y adolescentes de 5 a 17 años?:
- a) Un mínimo de 60 minutos y la mayor parte de esa actividad debe ser de carácter aeróbico.
 - b) Un mínimo de 60 minutos y la mayor parte de esa actividad debe ser de carácter anaeróbico.
 - c) Un mínimo de 30 minutos y la mayor parte de esa actividad debe ser de carácter aeróbico.
67. Según la Guía con las Directrices sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios de la OMS, ¿cuántos minutos de actividad física diaria de intensidad moderada-vigorosa deben realizar las personas mayores de 65 años?:
- a) Semanalmente, un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física anaeróbica de intensidad moderada o un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física anaeróbica de intensidad vigorosa.
 - b) Un mínimo de 60 minutos semanales y la mayor parte de esa actividad debe ser de carácter aeróbico.
 - c) Semanalmente, un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa.
68. ¿Cuál es la cadena muscular posterior, de acuerdo con Mezières, citado por Barrio (2021)?
- a) La que va desde la cara anterior del hombro hasta la punta de los dedos de los pies.
 - b) La situada en la cara anterior de las apófisis dorsales.
 - c) La que va desde la parte posterior del cráneo hasta la punta de los dedos de los pies y ascendiendo por la parte anterior de la pierna hasta la tuberosidad tibial.



69. En términos de índice de masa corporal (IMC) y de acuerdo con el criterio de la Organización Mundial de la Salud, ¿cuándo hablamos de obesidad en adultos?
- Cuando el IMC es igual o superior a 25 kg/m²
 - Cuando el IMC es igual o superior a 30 kg/m².
 - Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
70. ¿Cuál es la relación entre la dislipemia y la arterioesclerosis?
- La arterioesclerosis es la obstrucción de una vena o arteria que puede derivar en su rotura, denominada dislipemia.
 - La dislipemia es una alteración de los niveles de lípidos en sangre lo que puede provocar placas que deriven en arterioesclerosis.
 - Ambas suponen una obstrucción total o parcial del conducto pero la arterioesclerosis afecta a las arterias mientras que la dislipemia a las venas.
71. ¿Cuándo se produce la contracción muscular?
- Cuando los iones de calcio vuelven al retículo sarcoplasmático para almacenarse gracias a una bomba extractora de calcio mediada por ATP.
 - Cuando el retículo sarcoplasmático, tras recibir el impulso eléctrico, libera iones de calcio en el sarcoplasma, uniéndose a la troponina e iniciando el proceso molecular que desplaza las moléculas de tropomiosina lejos de los puntos de enlace.
 - Cuando los puentes cruzados de la miosina se separan de los puntos de enlace sobre los filamentos de la actina.
72. ¿Qué tipo de fibras musculares son más sensibles al entrenamiento y al desentrenamiento?
- Las de tipo I.
 - Ambas tienen la misma sensibilidad.
 - Las de tipo II.
73. De acuerdo con Ruiz-López y Cejudo (2021), ¿Cómo se debe actuar en una sala muscular ante una situación de emergencia motivada por una lesión menor ósea, muscular o ligamentosa?
- Se debe detener cualquier actividad para ocuparse del usuario, actuando con rapidez y avisando lo más rápido posible a emergencias.
 - Se tratará de continuar con la actividad activando el protocolo oportuno, siempre conservando la seguridad del cliente y atendiéndolo debidamente.
 - Se trasladará al usuario a la mayor brevedad a un centro médico con asistencia de urgencia, garantizando en todo caso la seguridad del afectado y de resto de los usuarios.



74. Según el Colegio Americano de Medicina en el Deporte, citado por Ruiz-López y Cejudo (2021) ¿cuáles son los tres motivos que pueden inducir a parar el ejercicio que estamos practicando?
- Caída, caída con contusión y estiramiento.
 - Afectación leve, grave, muy grave y fallecimiento.
 - Situación de malestar sin urgencia, situación potencialmente peligrosa y situación peligrosa para la vida del sujeto.
75. En Biomecánica, ¿qué es un brazo de resistencia?
- El segmento de la palanca desde el punto de giro, hasta el punto donde se aplica la fuerza que se opone al movimiento.
 - El segmento de la palanca desde el punto de giro hasta el punto donde se aplica la fuerza responsable del movimiento.
 - La estructura rígida o semirrígida que gira sobre un pivote.
76. Según Ruiz-López y Cejudo (2021), ¿qué característica no se corresponde con el powerlifting?
- Tiene tres fases: arrancada, media contención y extensión.
 - Metodología de entrenamiento excéntrico de cara a mejorar 1RM.
 - Tiene tres ejercicios: press de banca, peso muerto y sentadilla.
77. ¿En qué consiste el “método Split” como método de entrenamiento en las salas de musculación y fitness?
- En alternar sesiones de entrenamiento más intensas con más suaves.
 - En dividir el entrenamiento del cuerpo en función de los distintos grupos musculares que se trabajarán en distintos días, con el objetivo de entrenar todos los músculos de forma más intensa.
 - En alternar metodologías de trabajo (piramidal, superseries, series compuestas...).
78. De acuerdo con Ruiz-López, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), según el modo o la forma de aparición, las lesiones pueden ser:
- Agudas o crónicas.
 - Por contacto directo, por contacto indirecto o sin contacto.
 - Por traumatismo, por estiramiento o desgaste.
79. ¿Cuál de las siguientes es una acción articular desaconsejada para la columna vertebral, de acuerdo los autores de la pregunta anterior?
- La rotación forzada.
 - La flexión + aducción y rotación interna.
 - La flexión lateral o inclinación máxima.



80. ¿Quién puede analizar, pautar y prescribir una dieta especializada, previa la realización de un análisis del estado físico y nutricional del deportista?
- Cualquier profesional del deporte.
 - Preparadores físicos, nutricionistas, diplomados en dietética y nutrición y médicos endocrinos.
 - Nutricionistas, diplomados en dietética y nutrición y médicos endocrinos.
81. Delgado Noguera (1991) propone 6 estilos de enseñanza y hasta un total de 14 modelos de enseñanza, en función del tipo de aprendizaje que se persiga. En una sesión-tipo de la actividad "Ciclo Sala" con usuarios del mismo nivel de práctica (avanzado), con un monitor deportivo impartiendo instrucciones a todo el grupo con un micro la totalidad de la sesión, ¿qué técnica de enseñanza sería la más próxima a la taxonomía comentada, de entre las respuestas?
- Grupos reducidos.
 - Mando directo.
 - Microenseñanza.
82. Los criterios de clasificación de las tareas motrices son muy variados y dependen del criterio establecido para la selección. Los criterios de clasificación de estas en función de su estructura interna (Famose, 1982), las clasifica en...
- Definidas, semidefinidas y no definidas.
 - Cerradas y abiertas.
 - Habituales y perceptivas.
83. Las características del alumnado a nivel motriz están condicionadas por la edad y el grado de desarrollo motor. Ruiz (2020), establece 6 fases evolutivas, por edad, en las cuales hay que definir bien la estructura básica de objetivos y contenidos en cada una de ellas. La iniciación deportiva la sitúa en la fase III, en concreto en la franja de edad...
- De 6-8 años.
 - De 8-10 años.
 - De 10-12 años.
84. Una de las características importantes de la evaluación es que puede aplicarse en distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje para la evaluación continua o formativa (Blázquez, 1990). Una prueba de nivel en tenis para un usuario nuevo, de acuerdo con este autor, Blázquez, supone un proceso de evaluación...
- Inicial.
 - Del proceso.
 - Sumativa.



85. ¿De qué año es la última actualización publicada de la Guía Europea de Resucitación?
- 2021.
 - 2022.
 - 2023.
86. De acuerdo con la Guía Europea de Resucitación, el algoritmo de una reanimación cardiopulmonar básica en un adulto es, “Identificar la parada – Alertar a Emergencias – Compresiones torácicas – Ventilación de rescate – Repetir estas últimas dos fases hasta que llegue el DEA – Aplicar el desfibrilador”.
- ¿En un adulto, cuál es la relación en el ciclo de compresiones y ventilaciones?
- 15 / 1
 - 20 / 2
 - 30 / 2
87. Según Ayala y Robles (2021) en el contexto de lesiones deportivas y de acuerdo con el mecanismo de lesión, puede haber lesiones por contacto directo con un adversario u objeto, lesiones por contacto indirecto con un adversario u objeto y lesiones sin contacto. Indique tipo de lesión es un desgarró del ligamento cruzado anterior cuando un jugador de balonmano aterriza tras un salto como consecuencia de una pérdida de estabilidad producida por un jugador oponente que lo golpea en el hombro cuando este está en el aire:
- Con contacto directo con un adversario.
 - Con contacto indirecto con un adversario.
 - Sin contacto.
88. ¿Según Campos-Izquierdo 2010 cuáles son los procesos básicos en la organización y dirección de la actividad física y el deporte?
- Planificación, ejecución y valoración.
 - Planificación, desarrollo y evaluación.
 - Diseño, implantación y evaluación.
89. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?
Según Cabrera y Bonache, citados por Campos-Izquierdo (2021),
- en la organización y dirección de los distintos servicios en las organizaciones, los recursos serán físicos, organizativos o humanos.
 - en la organización y dirección de los distintos servicios en las organizaciones, los recursos serán físicos, monetarios o humanos.
 - en la organización y dirección de los distintos servicios en las organizaciones, los recursos serán monetarios, organizativos o humanos.



90. Cuál de las siguientes no se considera una herramienta que una entidad usa para conseguir sus fines de marketing en el mercado objetivo, según la American Marketing Association, citado por Campos-Izquierdo (2021):
- Distribución.
 - Patrocinio.
 - Producto.
91. Siguiendo al Consejo Superior de Deportes (2006, 48-51), cuál de los siguientes espacios deportivos no se considera convencional;
- Campo de golf.
 - Pistas con pared.
 - Espacios longitudinales.
92. ¿Qué entidad se configura como el conjunto coordinado de los servicios de salud de la Administración del Estado y los servicios de salud de las comunidades autónomas?
- La Seguridad Social.
 - El Sistema Nacional de Salud.
 - AECOSAN.
93. Acorde a lo indicado por Dunton (2010), la remodelación de una carretera para incluir carriles para bicicletas es una política que promueve la actividad física incluida en la siguiente categoría:
- Política que puede promover o inhibir la actividad física aumentando o disminuyendo las oportunidades de realizar actividad física.
 - Política de incentivos por comportamiento.
 - Política que regulan qué tipos de comportamiento se permiten en ciertos lugares.
94. Señale la respuesta incorrecta.
Estudios como los de Heinemann (1998), Campos Izquierdo (2005, 2010, 2019), Campos Izquierdo, González-Rivera y Taks (2016) y Almeida (2007) concluyen que una actividad, para considerarla profesión, debe poseer, entre otras, las siguientes condiciones:
- Un reconocimiento social y una demanda de servicios concretos.
 - Existencia de formación específica, sea reglada o no reglada.
 - Un marco jurídico que delimita los ámbitos de actuación profesional.



95. Cuál de las siguientes opciones no es una profesión de la actividad física y deporte, de acuerdo con lo dispuesto en la Ley 6/2016 por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid:
- a) Director/Directora de instalación deportiva.
 - b) Entrenadora Deportiva/Entrenador Deportivo.
 - c) Preparadora Física/Preparador Físico.
96. En la Administración pública, la evaluación del desempeño:
- a) No supone en ningún caso relación alguna con complementos retributivos en la nómina de un trabajador.
 - b) Es una medida potestativa para la Administración Pública.
 - c) Es un procedimiento que se utiliza para medir y valorar la conducta profesional y el rendimiento o logro de resultados de las personas que la integran.
97. En el ámbito de los deportes inclusivos, según Burns and Johnston, citados por Hernández-Vázquez et al. (2020), ¿Qué es una actividad modificada?
- a) Es aquella en la que todos los jugadores con y sin discapacidad pueden participar en la misma actividad, sin necesidad de adaptaciones.
 - b) Aquella en la que se exige o requiere de modificaciones en las tareas con el objetivo de permitir que todos los deportistas/jugadores participen juntos.
 - c) Aquella que implica agrupar a los jugadores de acuerdo con su nivel de capacidad.
98. Según Roldán y Reina (2018) ¿qué son los programas paralelos cuando hablan de las diferentes posibilidades de prácticas deportivas entre personas con y sin discapacidad en función del grado de interacción que se produce entre las personas con y sin discapacidad?
- a) Aquellos en los que las personas con discapacidad realizan la actividad física o deportiva al margen del grupo de iguales.
 - b) Aquellos que implican que debe existir una convivencia entre ambos colectivos durante la realización de la actividad deportiva en cuestión.
 - c) Son el tipo de programas que implican el compartir instalaciones, materiales, horarios, entre otros, siendo una evolución de las prácticas deportivas y de actividad física para personas con discapacidad. Sin embargo, este modelo organizativo sigue presentando una distinción entre las personas con y sin discapacidad.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS
Técnico/a Superior Ciencias Actividad Física y Deporte
(Estabilización concurso-oposición)
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID