

MODELO 1

PRIMERA PRUEBA

**TITULADO/A SUPERIOR ACTIVIDADES DEPORTIVAS
DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID**

**PROMOCIÓN INTERNA INDEPENDIENTE
DE PERSONAL LABORAL FIJO**





1ª.- De acuerdo con lo previsto en el artículo 3.2 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) En todas aquellas instalaciones en las que se presten servicios deportivos será de obligado cumplimiento la exposición al público, en un lugar visible, de los derechos regulados en el artículo 3.1, entre los que se encuentra la igualdad de trato y oportunidades, independientemente de su identidad y orientación sexual, edad, capacidad funcional, cultura, etnia o religión.
- b) Las normas relativas a la igualdad y tutela contra la discriminación que se apliquen en las instalaciones deportivas serán redactadas y propuestas por la dirección de cada una para su aprobación por el/la titular del Área de Gobierno de Cultura, Turismo y Deporte, tras lo cual se expondrán en un lugar de la instalación visible al público.
- c) Las normas sobre igualdad y tutela contra la discriminación en las instalaciones deportivas se aprobarán por el Ayuntamiento Pleno y se publicarán en el tablón de edictos municipal, sin que sea necesaria su exposición en lugar visible al público de la instalación deportiva correspondiente.

2ª.- ¿En qué manera afectó a las competencias municipales en materia de deportes la modificación de la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local por la Ley 27/2013 de Racionalización y Sostenibilidad de la Administración Local?

- a) A partir de la entrada en vigor de la modificación, los municipios que obtengan la consideración de gran población deberán disponer obligatoriamente de instalación deportiva aun cuando no alcancen el límite mínimo de 20.000 habitantes previsto en el artículo 25.2.1).
- b) Transfiere a las comunidades autónomas la competencia para la gestión de instalaciones deportivas municipales.
- c) Se atribuyen al Pleno municipal las competencias en materia de determinación y aprobación de los precios públicos por la prestación de servicios en centros deportivos.





3ª.- Señale la respuesta incorrecta.

Son funciones de las Federaciones Deportivas Madrileñas:

- a) Promover, con carácter general, su modalidad o modalidades deportivas en todo el territorio nacional.
- b) Organizar y tutelar las competiciones oficiales de su ámbito territorial.
- c) Colaborar, en su caso, en la organización o tutela de las competencias oficiales de ámbito estatal o internacional.

4ª.- ¿Cuál de las siguientes infracciones es tipificada como muy grave en el artículo 28 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) El ejercicio de actividades o funciones reservadas a las profesiones reguladas en la presente Ley sin disponer de las cualificaciones profesionales requeridas en cada caso. as piscinas de uso privado de tipo unifamiliar.
- b) El incumplimiento de los deberes profesionales cuando de ello resulte un perjuicio grave para la salud o la integridad física de las personas destinatarias de los servicios profesionales ofrecidos o para terceras personas.
- c) El uso indebido de las denominaciones reservadas a las profesiones reguladas del deporte.

5ª.- El Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas excluye de su ámbito de aplicación a:

- a) Las piscinas de uso privado de tipo unifamiliar.
- b) Las piscinas de campings y agroturismos.
- c) Las piscinas naturales y vasos termales o mineromedicinales.





6ª.- Las normas contenidas en el vigente Reglamento de utilización de las instalaciones y servicios deportivos municipales:

- a) Son aplicables a todas las instalaciones deportivas municipales, tanto a aquellas gestionadas directamente por el Ayuntamiento de Madrid como a aquellas gestionadas de manera indirecta a través de entidad pública o privada autorizada.
- b) Son aplicables solo a las instalaciones deportivas municipales gestionadas directamente por el Ayuntamiento de Madrid y a las gestionadas indirectamente a través de una entidad pública.
- c) Son aplicables solo a las instalaciones deportivas municipales gestionadas directamente por el Ayuntamiento de Madrid.

7ª.- Según la redacción vigente del Acuerdo de 22 de diciembre de 2010 del Pleno del Ayuntamiento de Madrid, por el que se establecen los precios públicos por la prestación de servicios en centros deportivos y casas de baños:

- a) La reducción de precio por situación de desempleo es acumulable a la de situación de exclusión y a la de discapacidad.
- b) Las reducciones por situación de exclusión, discapacidad y situación de desempleo son incompatibles entre sí, aplicándose aquella que resulte más beneficiosa cuando se tenga derecho a más de una.
- c) La reducción de precio por situación de desempleo es acumulable a la discapacidad, pero no a la de situación de exclusión.





8ª.- El decreto de 15 de abril de 2021, de la titular del Área Delegada de Deporte, por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, establece que la derivación, prescripción médica deportiva o receta deportiva puede estar expedida:

- a) Por cualquier médico colegiado.
- b) Solo por los servicios médico-deportivos de los centros deportivos municipales, por los médicos de los Centros Municipales de Salud Comunitaria del Ayuntamiento de Madrid (CMSc) o por los médicos de los centros del Sistema Nacional de Salud.
- c) Solo por los servicios médico-deportivos de los centros deportivos municipales o bien por los médicos de los centros del Sistema Nacional de Salud.

9ª.- La capacidad física básica que, junto a la fuerza, se considera más influyente en la condición física de las personas es la:

- a) Resistencia.
- b) Flexibilidad.
- c) Velocidad.

10ª.- En el entrenamiento interválico de alta intensidad, para la mejora de la resistencia, la duración del intervalo de trabajo debe ser:

- a) Entre 2 y 4 minutos.
- b) Entre 4 y 6 minutos.
- c) Superior a 6 minutos.





11ª.- Según Yanguas (2006) los actos motores son más eficaces cuando el ritmo musical se sitúa:

- a) Por debajo 80 beats por minuto.
- b) Entre 80 y 90 beats por minuto.
- c) Por encima de 100 beats por minuto.

12ª.- El entrenamiento con cargas:

- a) Incrementa la sensibilidad a la insulina y mejora la tolerancia a la glucosa.
- b) Disminuye la sensibilidad a la insulina y mejora la tolerancia a la glucosa.
- c) Incrementa la sensibilidad a la insulina y empeora la tolerancia a la glucosa.

13ª.- El método de entrenamiento *Body Pump* está enfocado principalmente al entrenamiento de:

- a) La hipertrofia muscular.
- b) La fuerza máxima.
- c) La resistencia muscular.

14ª.- Según Jürgen Weineck la intensidad en el entrenamiento de la velocidad debe ser:

- a) Baja.
- b) Intermedia.
- c) Máxima.





15ª.- Indique si la teoría de que el entrenamiento de la velocidad con velocidades submáximas, produce una mejora óptima de los parámetros bioquímicos específicos de la velocidad, pues genera un metabolismo máximo de potencial energético y una carga coordinativa óptima, es:

- a) Correcta.
- b) Errónea.
- c) No existen evidencias científicas.

16ª.- Según el grado de desarrollo necesario para la ejecución eficaz del movimiento, los tipos de flexibilidad son: absoluta, de trabajo y:

- a) Residual.
- b) Activa.
- c) Estática.

17ª.- Entre los factores endógenos neurológicos que influyen en la flexibilidad se encuentra el reflejo muscular necesario para mantener la postura y cuyo huso muscular provoca su contracción cuando detecta el estiramiento del mismo ¿Cuál es la denominación de dicho reflejo?:

- a) Inervación recíproca.
- b) Reflejo miotático inverso.
- c) Reflejo miotático o de estiramiento.

18ª.-Cuál de las siguientes capacidades físicas tiene la consideración de secundaria:

- a) Velocidad.
- b) Coordinación.
- c) Flexibilidad.





19ª.- La acción referida a la organización de los datos sensoriales que permiten conocer la presencia de objetos en el espacio y su relación con el cuerpo se denomina:

- a) Coordinación perceptivo-motriz.
- b) Coordinación global o general.
- c) Coordinación senso-motriz.

20ª.- La segunda fase del método de relajación de Jacobson consiste en:

- a) La detección de tensiones musculares asociadas a estados emocionales anómalos, que permitan evitarlos y/o combatirlos.
- b) La general de reconocimiento de las sensaciones de contracción-relajación.
- c) La experimentación del diferencial de contracción de un grupo muscular mientras otro se relaja.

21ª.- La tercera fase en el Síndrome General de Adaptación, también denominado síndrome del estrés o síndrome de Selye, se denomina:

- a) Adaptación.
- b) Agotamiento.
- c) Alarma general.

22ª.- La OMS, en su Guía con las Directrices sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios, establece que la población adulta debería acumular semanalmente, si es de intensidad vigorosa, un mínimo de actividad física aeróbica entre:

- a) 60 y 75 minutos.
- b) 75 y 150 minutos.
- c) 150 y 300 minutos.





23ª.- La OMS, en su Guía con las Directrices sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios, establece que la población mayor de 65 años debería acumular semanalmente, si es de intensidad moderada, un mínimo de actividad física aeróbica entre:

- a) 60 a 75 minutos.
- b) 75 a 150 minutos.
- c) 150 a 300 minutos.

24ª.- En el ámbito de las ciencias que estudian el desarrollo motor ¿Qué entendemos por maduración?

- a) Proceso de transformación interna que se dan en los organismos. Proceso mediante el cual se hacen funcionales todas las estructuras que sólo existían a nivel potencial.
- b) Se trata de un proceso de cambio en los individuos en su forma de desenvolverse en su medio, que implica aspectos cualitativos y cuantitativos y que es el resultado de la herencia, el crecimiento, la maduración y las influencias ambientales.
- c) Hace referencia a los cambios de tipo cuantitativo que se dan en los individuos en los primeros veinte años de sus vidas.

25ª.- En el ámbito de las ciencias que estudian el desarrollo motor, ¿qué entendemos por desarrollo?

- a) Se trata de un proceso de cambio en los individuos en su forma de desenvolverse en su medio, que implica aspectos cualitativos y cuantitativos y que es el resultado de la herencia, el crecimiento, la maduración y las influencias ambientales.
- b) Proceso de transformación interna que se dan en los organismos. Proceso mediante el cual se hacen funcionales todas las estructuras que sólo existían a nivel potencial.
- c) Hace referencia a los cambios de tipo cuantitativo que se dan en los individuos en los primeros veinte años de sus vidas.





26ª.- Hablar de control motor supone considerar la forma en que los alumnos y deportistas planifican, organizan y regulan sus movimientos. Existen diferentes modelos históricos con relación a la forma de explicar el control motor. ¿Qué se entiende por control motor en circuito cerrado?

- a) Los movimientos lentos y continuos reclaman un control momento a momento.
- b) Los movimientos balísticos e imposibles de corregir una vez puestos en marcha su control se realiza a posteriori.
- c) Los movimientos cíclicos en los que por su velocidad es muy difícil realizar la “computación” de error y modificarlos.

27ª.- ¿Qué se entiende por transferencia de tipo bilateral?

- a) Cuando el aprendizaje de componentes individuales de una tarea incide en el aprendizaje de otra tarea diferente.
- b) El aprendizaje de una habilidad o gesto motriz con una extremidad facilitará su aprendizaje con la contraria.
- c) Cuando el aprendizaje de una habilidad incide positiva o negativamente en el aprendizaje de otra habilidad que se practica distanciada en el tiempo.

28ª.- ¿Cómo se llama la rama de la física que estudia los estados de equilibrio estático y dinámico de los cuerpos y la evolución de este mismo gracias a la acción de las fuerzas responsables de que dicho cuerpo permanezca en reposo o se mueva (Giancoli)?

- a) Cinemática
- b) Dinámica
- c) Mecánica





29ª.- En el ámbito de la kinesiología y dependiendo del tipo de fuerza que origina el movimiento, estos podrán ser:

- a) Ejercicios o movimiento pasivos y ejercicios o movimientos activos.
- b) Ejercicios o movimientos forzados y ejercicios o movimientos relajados.
- c) Ejercicios o movimientos dinámicos y ejercicios o movimientos en parado.

30ª.- En el ámbito de la kinesiología y en relación con la forma en que se aplica la fuerza muscular para producir el movimiento, estos pueden ser:

- a) Analíticos y globales
- b) Libres, resistidos o inducidos.
- c) Impulsados, conducidos y balísticos o explosivos.

31ª.- Proceso íntimo de la contracción muscular. Durante la fase de contracción:

- a) El impulso nervioso cesa, los iones de calcio regresan a la bomba extractora y la musculatura se relaja.
- b) Llega el impulso nervioso, se liberan los iones de calcio uniéndose a la troponina, activando así la actina (se activan los puentes cruzados).
- c) Se produce el deslizamiento de filamentos, se libera energía (desdoblamiento ATPasa: $ATP \rightarrow ADP + P_i$), la actina se desliza sobre la miosina, acortando la musculatura: se desarrolla tensión muscular.

32ª.- La unidad funcional del sistema neuromuscular es la unidad motora:

- a) Compuesta por la sinapsis y las fibras musculares conectadas.
- b) Compuesta por el nervio motor y las fibras musculares que inerva que se contraen y se relajan al mismo tiempo.
- c) Cada nervio motor y una única fibra muscular que inerva.





33ª.- Dada una articulación ¿Qué es el ROM (Range of motion)?

- a) El arco de recorrido que discurre en todo el movimiento desde su posición inicial hasta la final.
- b) La fuerza que ejercen los músculos para vencer una resistencia y producir movimiento.
- c) El punto sobre el que gira una palanca.

34ª.- En relación con la planificación del entrenamiento de musculación, ¿qué son las series compuestas?

- a) Consiste en comenzar un ejercicio con una serie de altas repeticiones y poco peso para después disminuir el número de repeticiones y aumentar peso progresivamente.
- b) Consiste en disminuir el peso de un ejercicio a medida que se van realizando series llegando siempre a la fatiga.
- c) Consiste en realizar dos ejercicios del mismo grupo muscular seguidos, con el objetivo de aumentar la fatiga local de dicha musculatura.

35ª.- En la práctica de ejercicios de acondicionamiento muscular y entrenamiento de fuerza se establecen sistemas de fuerzas y se adoptan posturas que comprometen el equilibrio y provocan tensiones en las estructuras osteoarticulares del aparato locomotor. ¿Qué acciones articulares están desaconsejadas para la columna dorsal?

- a) Hiperextensión.
- b) Flexión lateral.
- c) Hiperflexión (Hipercifosis).





36ª.- Recomendaciones nutricionales para la ganancia de masa muscular:

- a) El aumento de masa muscular se basa principalmente en la ganancia de peso magro. Por lo tanto, la cantidad de kcal que se ingieren deben suponer un balance energético positivo (superávit calórico).
- b) El aumento de masa muscular se basa principalmente en la ganancia de peso graso. Por lo tanto, la cantidad de kcal que se ingieren deben suponer un balance energético positivo (superávit calórico).
- c) El aumento de masa muscular se basa principalmente en la ganancia de peso magro. Por lo tanto, la cantidad de kcal que se ingieren deben suponer un balance energético negativo (déficit calórico).

37ª.- En las propiedades físicas del medio acuático, que respuesta tiene en su totalidad factores hidrostáticos:

- a) Presión hidrostática, flotación, densidad del agua, peso aparente.
- b) Flujos de frenado y de succión.
- c) Turbulencias, inercia de aspiración.

38ª.- ¿Cuál de las tres respuestas son en su totalidad actividades de fitness acuático?:

- a) Aqua jumping, Marcha Nórdica, Aguagap.
- b) Aquarunning, Aquabike, Aquaball.
- c) Aqua jumping, Aquabuilding, Water Xtreme Class.

39ª.- En las actividades acuáticas para población mayor, ¿cuáles de estos aspectos son todos objetivos generales?:

- a) Conseguir un envejecimiento activo, retrasar la pérdida de funcionalidad, aumentar la autonomía en el agua.
- b) Mejorar la fuerza muscular y estabilidad articular, disminuir el riesgo de caídas, favorecer la relajación.
- c) Descargar las estructuras osteoarticulares, favorecer la socialización, trabajar la concienciación corporal y mejorar la postura.





40ª.- En las enfermedades osteoarticulares, la Fibromialgia es una enfermedad.....:

- a) Inflamatoria sistémica y autoinmune.
- b) Degenerativa crónica del cartílago articular.
- c) Osteoarticular, no inmune ni inflamatoria.

41ª.- La Estadística Descriptiva se dedica a.....:

- a) La generación de modelos, inferencias y predicciones.
- b) Descripción, visualización y resumen de datos.
- c) Establecer las bases teóricas de las técnicas estadísticas.

42ª.- ¿Cuáles de las siguientes recomendaciones de ejercicio serían las adecuadas para personas con Diabetes (según Guadalupe-Grau 20-21) ?:

- a) Ejercicios aeróbicos con un intensidad moderada-vigorosa entre 5 y 7 en una escala subjetiva de 1 al 10.
- b) Ejercicios aeróbicos con un intensidad moderada-vigorosa entre 4 y 8 en una escala subjetiva de 1 al 10.
- c) Ejercicios aeróbicos con un intensidad moderada-vigorosa entre 3 y 6 en una escala subjetiva de 1 al 10.

43ª.- ¿Cuáles de las siguientes recomendaciones (según Casajús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G.) serían las adecuadas para la EPOC, respecto a ejercicios aeróbicos con una duración.....?:

- a) De 20 a 60 minutos al día.
- b) De 150 minutos a la semana.
- c) De 75 minutos a la semana.





44ª.- Cuando se están realizando Primeros Auxilios, las preguntas *¿Qué le ocurre?*
¿Dónde le duele? *¿Cómo ocurrió?* *¿Cuál crees que es la causa?* corresponden a:

- a) Valoración inicial.
- b) Valoración secundaria.
- c) Exploración neurológica.

45ª.- ¿Cuál es la secuencia correcta de compresiones-insuflaciones en una maniobra de R.C.P.?:

- a) 30 : 2.
- b) 15 : 2.
- c) 20 : 2.

46ª.- Teniendo en cuenta los diferentes criterios establecidos para clasificar las lesiones deportivas, ¿cuáles de los siguientes aspectos se basarían en el mecanismo que las produjo?:

- a) Lesiones musculares/tendinosas, lesiones nerviosas, lesiones de hueso.
- b) Lesiones en cabeza y cuello, lesiones en miembro superior, lesiones en tronco, lesiones en miembro inferior.
- c) Lesiones por contacto directo, lesiones por contacto indirecto, lesiones sin contacto.

47ª.- Viendo las lesiones que con mayor frecuencia se producen en el deporte, una lesión articular producida en la rodilla ¿cuál de las siguientes estructuras afectaría?:

- a) Tendón rotuliano.
- b) Ligamento colateral medial y cruzado anterior.
- c) Tibia.





48ª.- Cuando hablamos de una actividad al aire libre, que se caracteriza por ser una actividad que se prolonga durante varios días seguidos, que requiere de una mayor planificación y de necesidades logísticas, nos referimos a:

- a) Trekking.
- b) Alpinismo.
- c) Excursionismo.

49ª.- A la hora de organizar campamentos y actividades de turismo activo en la naturaleza, las empresas que organizan estas actividades deben cumplir los siguientes requisitos:

- a) Que tenga una duración corta: una noche.
- b) Contar con la licencia municipal que corresponda, disponer de un director técnico para desarrollar las funciones específicas, contar con monitores que tengan conocimientos específico y adecuados para cada actividad.
- c) Que tenga un objetivo preparatorio: preparar otras pernoctas.

50ª.- ¿Qué autores definen las actividades en la naturaleza como toda aquella práctica que implica “llevar una mochila a las espaldas cargada de esperanzas misteriosas, sin rumbo fijo, para conquistar espacios vírgenes, poco poblados y menos accesibles para la mayoría de los humanos” ?:

- a) Baena-Extremera, Ayala-Jiménez y Baños (2017).
- b) Santos y Martínez (2022).
- c) Fernández-Río (2003).

51ª.- El paradigma de la experiencia de la aventura planteada por Martin y Priest (1986), explica el funcionamiento de las actividades en la naturaleza en torno a la interacción de dos elementos implícitos en ella:

- a) Riesgo - Competencia.
- b) Aventura - Riesgo.
- c) Competencia - Entorno.





52^a.- Cuáles son los fundamentos que ejercen de cimientos en la Educación Física de Base y que en última instancia se convierte en los objetivos generales que busca alcanzar.

- a) Mejora en el desarrollo psicomotor, Adquisición de los aprendizajes, ofrecer una alternativa de recreación y ofrecer experiencias para la iniciación deportiva.
- b) Mejora del desarrollo psicológico y ofrecer alternativas de recreación.
- c) Ofrecer experiencias para la tecnificación deportiva y desarrollar las habilidades físicas básicas.

53^a.- La lateralidad integral:

- a) Refiere a la predominancia absoluta de un lado del cuerpo, que se manifestará en la preferencia de uso del lado derecho o izquierdo para todas las acciones.
- b) Refiere a un cambio en la lateralidad innata provocado por determinados aprendizajes de tipo sociocultural.
- c) Refiere a aquel tipo de lateralidad en la que no existe una dominancia clara de uno de los dos lados del cuerpo.

54^a.- Dentro de las teorías causales del juego encontramos principalmente:

- a) Teoría del ejercicio preparatorio, Teoría de la derivación por ficción, Teoría del descanso y Teoría Psicoanalítica.
- b) Teoría del descanso y la distracción, Teoría de la energía superflua, Teoría del atavismo y teoría catártica.
- c) Teoría del ejercicio preparatorio, Teoría de la derivación por ficción, Teoría catártica y Teoría de la fusión.





55ª.- Los juegos de desarrollo anatómico:

- a) Implican la utilización de habilidades motrices básicas y específicas. Son de intensidad media y son adecuados para la parte media de la sesión, y utilizados en los procesos de iniciación y enseñanza deportiva.
- b) Implican una actividad motriz gruesa y una alta intensidad. Son adecuados para las partes inicial y media de la sesión.
- c) Implican predominio del trabajo muscular y articular. Presentan intensidad media y son adecuados para la parte media de la sesión, siendo más estáticos que los motores.

56ª.- Como tipos de sesión de juegos, tradicionalmente se diferencian:

- a) Educativas y competitivas
- b) Recreativas y promocionales
- c) Educativas y recreativas

57ª.- Atendiendo a la enseñanza comprensiva, Devís y Peiró (1995) establecen tres fases en su modelo de iniciación deportiva que son:

- a) Juego modificado, situaciones de juego, introduciendo la técnica estándar de un determinado deporte y juego deportivo, utilizando técnicas específicas.
- b) Juego simplificado y juego modificado.
- c) Juego modificado, juego representado y juego táctico.





58ª.- La metodología didáctica de la expresión corporal es:

- a) El conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas por el profesorado que posibilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje entre profesorado y alumnado. La expresión corporal utiliza principalmente aquellas basadas en modelos teóricos vinculados a la creatividad y estilos de enseñanza creativos. Y según Learreta, Sierra y Ruano (2005), estructurada en cinco dimensiones: Dimensión expresiva, Dimensión comunicativa, Dimensión espacial, Dimensión estructurada y dimensión creativa.
- b) El conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas por el profesorado que posibilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje entre profesorado y alumnado. La expresión corporal utiliza principalmente aquellas basadas en modelos teóricos vinculados a la creatividad y estilos de enseñanza creativos. Y según Learreta, Sierra y Ruano (2005), estructurada en tres dimensiones: Dimensión expresiva, Dimensión comunicativa y dimensión creativa.
- c) El conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas de forma conjunta profesorado y alumnado que se hacen de forma espontánea. La expresión corporal no utiliza ningún modelo teórico, se basa todo en la improvisación.

59ª.- Dentro de las habilidades expresivas, la forma es entendida como:

- a) La disposición del cuerpo en el espacio en base a expresiones geométricas según su grado de apertura, trazo que describe y otros parámetros.
- b) Carácter particular que adopta el movimiento al combinar diferentes manifestaciones al usar la intensidad y el tiempo.
- c) El elemento necesario para adoptar posturas en equilibrio y en movimiento.





60ª.- En una clase de aerobio, el tipo de paso llamado "Jumping Jack" es:

- a) Un paso básico de bajo impacto.
- b) Un paso básico de alto impacto.
- c) No es ningún tipo de paso utilizado en aerobio.

61ª.- El manual para instructores de Ciclo Indoor, tanto a nivel internacional, como a nivel nacional, describe técnicas específicas para utilizarlas a lo largo de la sesión, y estas son:

- a) Llano, subida sentado, subida de pie, contrarreloj, descenso y sprint.
- b) Subida sentado, subida de pie.
- c) Llano, ascenso y descenso.

62ª.- -El IMC es un índice utilizado frecuentemente para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. La OMS define el sobrepeso:

- a) Como un IMC igual o superior a 20.
- b) Como un IMC igual o superior a 25.
- c) Como un IMC igual o superior a 30.

63ª.- - El test de Cooper es:

- a) Test cuyo objetivo es conocer el consumo máximo de oxígeno de forma indirecta recorriendo la máxima distancia posible en un período de 12 minutos.
- b) Test instrumental realizado en pista de atletismo o tapiz rodante. Se inicia a una velocidad de 8km/h y se incrementa la velocidad de manera progresiva 1km/h cada 2 minutos, mediante señal sonora, hasta que el deportista ya no puede mantener dicha velocidad.
- c) Test que mide el consumo máximo de oxígeno y se trata de recorrer una distancia de 1000 metros en el menor tiempo posible.





64^a.- Según Mézieres, las cadenas musculares son como un conjunto de músculos poliarticulares organizados de la forma como se superponen las tejas de un tejado definiendo diferentes cadenas:

- a) La cadena posterior y la cadena antero-interior.
- b) La cadena posterior, la cadena antero-interior, la cadena braquial y la cadena anterior del cuello.
- c) La cadena posterior, la cadena antero-interior, y la cadena anterior del cuello.

65^a.- La diferencia fundamental entre un esguince y una luxación es:

- a) En un esguince la posición del hueso no varía y en la luxación los huesos se separan.
- b) En un esguince hay una lesión de uno o varios ligamentos, si la lesión compromete la sujeción de los huesos en su posición y éstos pierden su posición natural, se diagnostica luxación.
- c) Las dos respuestas anteriores son correctas.

66^a.- Para la prevención de la hipertensión arterial, las pautas de prevención son:

- a) Reducir ingesta de sal a menos de 5 gramos diarios, y realizar actividad físico-deportiva con regularidad y de forma adecuada.
- b) Aumentar consumo de frutas y verduras, reducir consumo de alcohol, tabaco, alimentos ricos en grasas saturadas, reducir estrés y medir periódicamente la tensión arterial.
- c) Las dos anteriores son correctas.





67ª.- Algunos de los beneficios potenciales sobre los pacientes con cáncer de un programa de actividad físico-deportiva adecuado, a nivel fisiológico son:

- a) No es adecuado realizar ningún programa de actividad física.
- b) Incrementa la fuerza muscular y del resto de manifestaciones de la condición física que pueden beneficiar los efectos de los tratamientos médicos y farmacológicos incluyendo la fatiga.
- c) Mejora la autoestima y la sensación de control y satisfacción en la vida.

68ª.- Según el Decreto 15 de abril 2021 de la titular del Área delegada de deporte por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales. ¿Cuáles son las modalidades incluidas en el Programa deportivo de actividades en la calle donde se fomenta la práctica deportiva autónoma dentro y fuera de los centros deportivos municipales? Marque la opción correcta.

- a) Caminar por Madrid, marcha Nórdica por Madrid, corredores por Madrid.
- b) Caminar por Madrid, marcha Nórdica por Madrid, corredores por Madrid, ciclismo por Madrid, ejercicio físico por Madrid.
- c) Caminar por Madrid, marcha Nórdica por Madrid, corredores por Madrid, ciclismo por Madrid.

69ª.- Marque la opción correcta. Según Decreto de la Titular del Área delegada de deporte de 12 de mayo de 2021, por el que se establecen los criterios que regirán la suscripción de convenios con entidades y federaciones deportivas para el desarrollo de escuelas deportivas municipales durante la temporada 2021-2022. En el caso de que concurren dos o más entidades para la realización de una misma escuela de colaboración se tendrán en cuenta como criterio de selección entre otros:

- a) Tener mayor número de equipos o deportistas femeninas y tener mayor porcentaje de mujeres en el personal técnico y/o en el equipo directivo de la entidad.
- b) Tener mayor número de equipos benjamines e infantiles femeninos
- c) Ninguna de las anteriores respuestas, son correctas.





70^a.- Indique a qué concepto alude la siguiente definición “Una alteración del aparato motor o locomotor causada por un funcionamiento deficiente del sistema nervioso central, del sistema muscular, del sistema óseo o de una interrelación de los tres sistemas que dificultan o imposibilita la movilidad funcional de una o diversas partes corporales” (Ríos, 2003):

- a) Discapacidad sensorial.
- b) Discapacidad física.
- c) Discapacidad intelectual.

71^a.- La discapacidad auditiva en una persona se considera profunda cuando la pérdida auditiva en decibelios es mayor de:

- a) 50 decibelios.
- b) 90 decibelios.
- c) 110 decibelios.

72^a.- Indique a qué concepto corresponde la siguiente definición “Aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica” (Reina, 2010):

- a) Deporte paralímpico.
- b) Deporte para personas con discapacidad.
- c) Deporte adaptado.

73^a.- El proceso de clasificación funcional es un proceso:

- a) Universal que clasifica a cualquier deportista en una categoría funcional independientemente del deporte adaptado que practique.
- b) Individualizado que clasifica a un deportista en una categoría funcional de una especialidad deportiva concreta.
- c) Universal que clasifica a cualquier deportista para cualquier deporte dentro del tipo de discapacidad que predomine en él o ella.





74ª.- ¿A qué concepto corresponde la siguiente definición? 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 (Pérez-Tejero, 2013):

- a) Deporte inclusivo
- b) Deporte adaptado
- c) Deporte paralímpico.

75ª.- ¿Cuál de los siguientes programas educativos inclusivos se realiza íntegramente en el contexto del centro educativo?

- a) La Liga Genuine Santander.
- b) Deporte inclusivo en la escuela.
- c) Programa Relevó Paralímpico.

76.- En todo proceso de planificación de una enseñanza a través del entrenamiento deportivo, se deben tener en cuenta 5 fases, en este orden:

- a) Determinación de objetivos / Diagnóstico y análisis del medio / Ejecución / Control del proceso de enseñanza / Evaluación y comparación de resultados.
- b) Diagnóstico y análisis del medio / Determinación de los objetivos / Ejecución / Control del proceso de enseñanza / Evaluación y comparación de resultados.
- c) Diagnóstico y análisis del medio / Determinación de los objetivos / Control del proceso de enseñanza / Ejecución / Evaluación y comparación de resultados.





77ª.- La aplicación de rutinas y tareas con los usuarios del servicio deportivo debe implicar una evaluación sistemática de la propia actuación del preparador físico, bajo la planificación de la dirección deportiva. De acuerdo con este proceso de evaluación de programas, habría tres formas de aplicación. En una de ellas es el propio preparador físico quien podría implementar dicha evaluación, sin interacción con ningún otro preparador físico o monitor deportivo. Esta evaluación se denomina:

- a) Heteroevaluación.
- b) Coevaluación.
- c) Autoevaluación.

78ª.- Tanto preparadores físicos como monitores deportivos deben emplear una metodología de enseñanza que tenga en cuenta la organización y el diseño de las sesiones. Uno de los aspectos que puede condicionar esta metodología es el protagonismo del profesor y su interacción con los usuarios/alumnado. Una metodología con un protagonismo alto del profesor y una interacción escasa con los usuarios, en sesiones de actividad dirigida, se corresponde con una:

- a) Enseñanza masiva.
- b) Enseñanza individualizada.
- c) Enseñanza cooperativa.

79ª.- Uno de los elementos fundamentales para tener en cuenta por el preparador físico y el monitor deportivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje en cada sesión es la *estrategia en la práctica* como forma particular de abordar los diferentes ejercicios y tareas que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz. Así, un ejercicio físico de complejidad de ejecución baja que muestra su práctica en su totalidad seguirá una estrategia de aprendizaje:

- a) Analítica.
- b) Global.
- c) Mixta.





80ª.- El proceso de la comunicación entre el profesor y el usuario-alumno es un elemento clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este proceso de comunicación presenta 3 niveles. ¿Cómo se denomina el nivel que afecta a la la modificación de la conducta del usuario-alumno?

- a) Nivel del significado.
- b) Nivel de eficiencia.
- c) Nivel técnico.

81ª.- El profesorado debe ser eficaz estableciendo al inicio del curso rutinas organizativas y normas de funcionamiento que permitan ganar tiempo en el desarrollo de las tareas de aprendizaje. Se pueden considerar 3 niveles de organización del grupo clase:

- a) Formal, semiformal, informal.
- b) Masiva, semimasiva, individual.
- c) Grupal, por parejas, individual.

82ª.- Según el Acuerdo-Convenio sobre Condiciones de Trabajo Comunes al Personal funcionario y laboral del Ayuntamiento de Madrid y de sus Organismos Autónomos para el periodo 2019-2022, las necesidades de recursos humanos, con asignación presupuestaria, que deban proveerse, serán objeto de la Oferta de Empleo Público (OPE), lo que comportará la obligación de convocar los correspondientes procesos selectivos para las plazas comprometidas:

- a) Y, en su caso, hasta un 20% adicional, fijando un plazo máximo para su convocatoria, siendo la ejecución de la (OPE) dentro del plazo improrrogable de 5 años desde su publicación.
- b) Y, en su caso, hasta un 15% adicional, fijando un plazo máximo para su convocatoria, siendo la ejecución de la (OPE) dentro del plazo improrrogable de 2 años desde su publicación.
- c) Y, en su caso, hasta un 10% adicional, fijando un plazo máximo para su convocatoria, siendo la ejecución de la (OPE) dentro del plazo improrrogable de 3 años desde su publicación.





83ª.- En organización y dirección de recursos humanos, ¿cómo se denominan las habilidades directivas relacionadas con el trabajo en equipo?

- a) Interpersonales.
- b) Para la dirección de personas.
- c) Para dirigir.

84ª.- Marque la opción correcta. A nivel estatal, y según la Ley 10/1990 del Deporte, las Asociaciones deportivas se clasifican en:

- a) Clubes, Federaciones deportivas españolas, Entes de promoción deportiva de ámbito estatal, Agrupaciones de Clubes de ámbito estatal y Ligas profesionales.
- b) Clubes, Federaciones deportivas autonómicas, Federaciones deportivas españolas, Entes de promoción deportiva de ámbito estatal, Agrupaciones de clubes de ámbito estatal y Ligas profesionales.
- c) Clubes, Federaciones deportivas españolas, Entes de promoción deportiva de ámbito estatal, Agrupaciones de clubes de ámbito estatal y Ligas profesionales.

85ª.- Marque la opción correcta. Los procesos básicos en la organización y dirección de actividad física y deporte son los siguientes:

- a) Planificar, ejecutar o implantar y evaluar.
- b) Programar, organizar y ejecutar.
- c) Ninguna de las dos respuestas anteriores, son correctas.

86ª.- Marque la opción correcta. En los Criterios Generales de Programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales:

- a) No está incluido ni el programa familiar-intergeneracional ni los programas para personas con discapacidad.
- b) No está incluido el programa deportivo en la calle.
- c) Ninguna de las dos respuestas anteriores, son correctas.





87ª.- Marque la respuesta correcta. Ley 6/2016 por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid respecto a su cualificación para ejercer en dichas profesiones y funciones, establece la profesión del Entrenador físico y le atribuye como ocupación:

- a) Entrenador deportivo- monitor deportivo.
- b) Entrenador deportivo. Consultor- Asesor de actividad física y deporte. Profesor de cursos de actividad física y deporte.
- c) Entrenador deportivo personal, grupal o individual.

88ª.- Según el apartado 4.1 de la Normativa General de los 43 JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES TEMPORADA 2022-2023, las fases de la competición para los deportes de equipo son las siguientes:

- a) Fase de grupo, fase de distrito, fase interdistrital y fase final de Madrid.
- b) Fase de distrito y fase final de Madrid.
- c) Fase de grupo, fase de distrito, fase final de Madrid y fase autonómica en aquellas modalidades deportivas que determine la Comunidad de Madrid.

89ª.- Según el apartado 2.2. de la Normativa General de los 43 JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES TEMPORADA 2022-2023 en los deportes de equipo la competición se convoca mixta en las siguientes categorías:

- a) Prebenjamín, benjamín y alevín, sin perjuicio de las normas excepcionales que en el propio apartado 2.2. aludido se establecen para la participación en las categorías infantil, cadete, juvenil y sénior y para el voleibol infantil y cadete.
- b) Prebenjamín y benjamín.
- c) Benjamín, alevín e infantil.





90ª.- Señale la respuesta correcta que establecen entre otros autores, Campos-Izquierdo, González-Rivera y Taks.

- a) Los recursos humanos de actividad física y deporte igualmente denominado “profesionales de la actividad física y deporte, son las personas que trabajan desarrollando (desempeño) una o varias funciones laborales de actividad física y deporte.
- b) Los recursos humanos de actividad física y deporte igualmente denominado “profesionales de la actividad física y deporte, son las personas que trabajan desarrollando (desempeño) una o varias funciones laborales de actividad física y deporte, así como el mantenimiento de las equipaciones técnicas.
- c) Los recursos humanos de actividad física y deporte igualmente denominado “profesionales de la actividad física y deporte, son las personas que trabajan desarrollan trabajos de limpieza y mantenimiento.

91ª.- Marque la opción correcta. La Ley 6/2016 por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid, establece que un Preparador Físico de rendimiento deportivo/ Entrenador personal tiene como función laboral de AFD:

- a) Entrenar, readaptar y reeducar a personas o grupos (incluye preparar físicamente a individuos y equipos que compiten).
- b) Entrenar físicamente a grupos de todo los niveles y edades (no incluye preparar físicamente a individuos y equipos que compiten).
- c) Entrenar físicamente a personas o grupos (incluye preparación y entrenamiento personal, grupal o individual) (incluye preparar físicamente a individuos y equipos que compiten).

92ª.- Marque la opción correcta. Los hidratos de carbono se clasifican en:

- a) Azúcares simples y HC Complejos.
- b) Monosacáridos y polisacáridos.
- c) Azúcares y monosacáridos.





93ª.- ¿Cuál es la respuesta correcta? Las Proteínas están formadas...

- a) Por 22 compuestos más sencillos llamados aminoácidos.
- b) Por nutrientes que regulan el equilibrio ácido-base.
- c) Por diferentes compuestos y nutrientes que facilitan la asimilación de algunas vitaminas esenciales.

94ª.- ¿Cuáles son los segmentos de población a los que va dirigida las actividades del Programa deportivo de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales? (Según Decreto 15 de abril 2021 de la Titular del área delegada de Deporte).

- a) Infantiles: Matrogimnasia (3 meses a 4 años), y matronatación (1 a 4 años). Jóvenes/adultos (15 a 64 años). Mayores a partir de 65 años
- b) Infantiles (de 6 a 14 años), adultos (15 a 64 años). Mayores a partir de 65 años
- c) Preinfantiles: de 3 a 5 años, salvo Matrogimnasia (3 meses a 4 años), y matronatación (1 a 4 años). Infantiles (de 6 a 14 años). Jóvenes/adultos (15 a 64 años), Mayores a partir de 65 años.

95ª.- Indique cuál es la respuesta correcta. Uno de los ejes del Plan estratégico de la Ciudad de Madrid 2019 - 2023 es Madrid, ciudad abierta, culta y deportiva cuyos objetivos relacionados con el deporte son:

- a) Fomento del deporte y promoción de los centros educativos. Incentivar la salud, la inclusión social y la equidad a través del deporte
- b) Atraer grandes eventos deportivos y recuperar el sueño olímpico. Incrementar las infraestructuras y servicios deportivos y promover el deporte como herramienta saludable e inclusiva.
- c) Fomento del deporte a través de la reforma y creación de nuevas infraestructuras deportivas.





96ª.- Indique cual es la respuesta correcta. El perfil profesional para impartir un trabajo multidisciplinar entre las áreas de la salud y del deporte para la atención de la prescripción médico-deportiva y de la salud comunitaria, integrado dentro de los Criterios generales de Programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, según Decreto 15 de abril 2021, será:

- a) Preparadores físicos, enfermeros y fisioterapeuta de los centros deportivos.
- b) Monitores deportivos especializados y preparadores físicos de los centros deportivos.
- c) Médicos, enfermeros y fisioterapeutas de los centros deportivos.

97ª.- Existen 4 tipos de violencia en el deporte, la de las personas espectadoras, la de las personas deportistas, un tipo de violencia llamada moral ejercida por cualquier participante (comentarios violentos, insultos...) y una violencia denominada simbólica (ligada a la moral, como por ejemplo el uso de sustancias dopantes, que rompen el espíritu deportivo del fair play). Señale la opción que no se corresponde con violencia ejercida por personas espectadoras:

- a) Manifestaciones vinculadas a tensiones de identificación comunitaria.
- b) Manifestaciones improcedentes vinculadas a la ingesta de alcohol.
- c) Una acción violenta de un jugador que acaba en lesión.

98ª.- Dentro del desarrollo global de lo colectivo en el deporte nos encontramos con los fenómenos de seguidores (fans) de determinados clubes deportivos por todo el mundo. Este fenómeno:

- a) Puede crear modelos de comportamiento cultural híbridos entre lo local y lo global.
- b) Da origen a la creación de marcas globales de una determinada competición deportiva.
- c) Las respuestas a y b son correctas.





TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS
Titulado/a Superior de Actividades Deportivas
(promoción interna independiente de personal laboral fijo)
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID

CSV: 2H5HV39K8MA9EDH4
Verificable en <https://sede.madrid.es/csv>

