

EJERCICIO ÚNICO
PARTE TEÓRICA

TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL
AYUNTAMIENTO DE MADRID

TURNO LIBRE



1. Los derechos fundamentales y las libertades públicas se encuentran regulados:
 - a) En el Título I Capítulo Primero Sección 1ª de la Constitución Española.
 - b) En el Título I Capítulo Segundo Sección 1ª de la Constitución Española.
 - c) En el Título I Capítulo Primero Sección 1ª de la Constitución Española.
2. Señale, de los siguientes órganos, cuál no ejerce control sobre los de las Comunidades Autónomas, según el artículo 153 de la Constitución Española:
 - a) Tribunal de Cuentas.
 - b) Tribunal Constitucional.
 - c) Defensor del Pueblo.
3. En la actualidad, la Administración del Ayuntamiento de Madrid, bajo la superior dirección del Alcalde, se estructura en:
 - a) Catorce Áreas de Gobierno.
 - b) Nueve Áreas de Gobierno y seis Áreas Delegadas.
 - c) Seis Áreas de Gobierno y doce Áreas Delegadas.
4. Según el artículo 49 del Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid:
 - a) Los coordinadores generales, los secretarios generales técnicos y los directores generales serán nombrados y cesados por el Pleno del Ayuntamiento, a propuesta del Alcalde.
 - b) Los coordinadores generales, los secretarios generales técnicos y los directores generales serán nombrados y cesados por titular del Área de Gobierno correspondiente.
 - c) Los coordinadores generales, los secretarios generales técnicos y los directores generales, serán nombrados y cesados por la Junta de Gobierno.
5. Según lo dispuesto en el artículo 62 del Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, al gobierno y administración del distrito corresponde a:
 - a) La Junta de Gobierno Local y al concejal-presidente de la Junta Municipal de Distrito, sin perjuicio de las competencias que correspondan a los demás órganos municipales.
 - b) Al concejal-presidente y al coordinador general del distrito, sin perjuicio de las competencias que correspondan a los demás órganos municipales.
 - c) La Junta Municipal y al concejal-presidente de la misma, sin perjuicio de las competencias que correspondan a los demás órganos municipales.



6. Según lo dispuesto en el artículo 71 del Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, ¿cuál de estas competencias o funciones no le corresponde al Coordinador del Distrito?
- La dirección, planificación y gestión de los servicios de su competencia.
 - La propuesta de la adopción de disposiciones, acuerdos y convenios respecto de las materias de su ámbito de funciones.
 - Ejercer la representación, dirección, gestión e inspección del distrito.
7. Según el TREBEP (Texto Refundido del Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por el Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre), los empleados públicos se clasifican en:
- Funcionarios de empleo; personal laboral, ya sea fijo, por tiempo indefinido o temporal y personal eventual.
 - Funcionarios de carrera; funcionarios interinos; personal laboral, ya sea fijo, por tiempo indefinido o temporal y personal eventual.
 - Funcionarios de carrera; funcionarios interinos por tiempo indefinido y personal eventual.
8. ¿Cuál de los siguientes no es un derecho individual de los empleados públicos según el TREBEP?:
- El derecho a colaborar con sus superiores en la determinación de las tareas a desarrollar.
 - El derecho a la intimidad en el uso de dispositivos digitales puestos a su disposición y frente al uso de dispositivos de videovigilancia y geolocalización, así como a la desconexión digital en los términos establecidos en la legislación vigente en materia de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales
 - El derecho al desempeño efectivo de las funciones o tareas propias de su condición profesional y de acuerdo con la progresión alcanzada en su carrera profesional.
9. Según el TREBEP, ¿cuál de las siguientes es una falta disciplinaria muy grave?:
- La disminución del rendimiento en el cumplimiento de las funciones esenciales inherentes al puesto de trabajo o funciones encomendadas
 - El incumplimiento de la obligación de atender los servicios esenciales en caso de huelga.
 - La desobediencia abierta a las órdenes o instrucciones de un compañero.
10. En sus relaciones con las Administraciones Públicas, los ciudadanos tienen derecho a:
- A exigir las responsabilidades de las Administraciones Públicas, autoridades y demás usuarios, cuando así corresponda legalmente.
 - A utilizar las lenguas oficiales en la Unión Europea, de acuerdo con lo previsto en esta Ley y en el resto del ordenamiento jurídico
 - A comunicarse con las Administraciones Públicas a través de un Punto de Acceso General electrónico de la Administración.



11. El derecho de acceso a la información pública podrá ser limitado:
- Cuando los empleados públicos encargados de suministrarlas tengan exceso de trabajo.
 - Cuando la información no esté en soporte informático.
 - Cuando acceder a la información suponga un perjuicio para el secreto profesional y la propiedad intelectual e industrial.
12. La ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas establece que los procedimientos administrativos se podrán iniciar de oficio:
- A instancia de parte.
 - Por acuerdo de un órgano superior al competente.
 - Por denuncia.
13. La Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas establece que contra las disposiciones administrativas de carácter general:
- Puede interponerse recurso de alzada.
 - No cabe recurso en vía administrativa.
 - Debe interponerse recurso de reposición.
14. Constituyen ingresos de derecho privado:
- Las tasas.
 - Las adquisiciones a título de herencia, legado o donación.
 - Las subvenciones.
15. De acuerdo con el Real Decreto Legislativo 2/2004, de 5 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley Reguladora de las Haciendas Locales, las figuras impositivas que pueden exigir los ayuntamientos:
- Pueden ser inferiores a tres tipos de impuestos.
 - Deben estar entre 3 y 5 impuestos.
 - Pueden ser más de cinco tipos de impuestos diferentes.
16. La evaluación de los riesgos laborales es el proceso dirigido a:
- Implantar las medidas necesarias para evitar riesgos, incluyendo los psicosociales.
 - Analizar las características y los riesgos de los puestos de trabajo existentes.
 - Estimar la magnitud de los riesgos que no hayan podido evitarse.



17. El objetivo general que persigue el Plan de Igualdad del Ayuntamiento de Madrid es:
- a) Equilibrar la presencia de mujeres y hombres en los distintos niveles y grupos del Ayuntamiento de Madrid y sus organismos autónomos.
 - b) Avanzar en la igualdad entre mujeres y hombres en el Ayuntamiento de Madrid y sus organismos autónomos.
 - c) Aplicar la igualdad en el convenio colectivo o acuerdo de condiciones de trabajo del personal del Ayuntamiento de Madrid y sus organismos autónomos.
18. En España, el reconocimiento de la importancia de la actividad física y deporte se declara en la Constitución Española en su artículo:
- a) 43
 - b) 45
 - c) 46
19. Los clubes deportivos en la Comunidad de Madrid se clasifican en:
- a) Sociedades anónimas deportivas, clubes elementales y clubes básicos.
 - b) Clubes deportivos elementales, clubes deportivos básicos, agrupaciones deportivas y secciones de acción deportiva.
 - c) Clubes deportivos elementales y clubes deportivos básicos.
20. Señale la opción correcta respecto al artículo 26 c) de la Ley de Bases de Régimen Local. Los Municipios deberán prestar, en todo caso, los servicios siguientes:
- a) En los Municipios con población superior a 20.000 habitantes, además: protección civil, evaluación e información de situaciones de necesidad social y la atención inmediata a personas en situación o riesgo de exclusión social, prevención y extinción de incendios e instalaciones deportivas de uso público.
 - b) En los Municipios con población superior a 50.000 habitantes, además: protección civil, evaluación e información de situaciones de necesidad social y la atención inmediata a personas en situación o riesgo de exclusión social, prevención y extinción de incendios e instalaciones deportivas de uso público.
 - c) En los Municipios con población superior a 5.000 habitantes, además: protección civil, evaluación e información de situaciones de necesidad social y la atención inmediata a personas en situación o riesgo de exclusión social, prevención y extinción de incendios e instalaciones deportivas de uso público.



21. Las funciones de un monitor-a deportivo-a se definen en el artículo 8.2 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. Como norma general, cuando las actividades deportivas a desarrollar van dirigidas a las denominadas poblaciones especiales, estas funciones quedan asumidas por un preparador físico. De acuerdo con esta ley, ¿qué poblaciones son las referidas?
- Mujeres embarazadas o en puerperio, personas mayores, personas con patologías y con problemas de salud y asimilados y personas con alguna discapacidad.
 - Mujeres embarazadas o en puerperio, personas mayores y personas con patologías y problemas de salud y asimilados.
 - Mujeres embarazadas o en puerperio, personas mayores y personas con patologías y problemas de salud y asimilados, personas con alguna discapacidad y personas en riesgo de exclusión social.
22. Cualificación necesaria para el ejercicio de la profesión de Monitora Deportiva/Monitor Deportivo. De acuerdo con el artículo 14.3 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, ¿en qué casos se puede ejercer la profesión de monitor-a deportivo-a con titulación de Diplomatura en Magisterio con especialidad en Educación Física o correspondiente título de Grado que la sustituya?
- Cuando la actividad se ejerce con niños en el marco de actividades del deporte escolar en Educación Infantil y Primaria.
 - Cuando la actividad se ejerce con niños en el marco de actividades del deporte escolar en Educación Primaria.
 - Cuando la actividad se ejerce con niños en edad escolar.
23. Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales. Artículo 35. Pistas de Atletismo. ¿Qué regulación tiene el uso de zapatillas de clavos en las pistas de atletismo municipales?
- No se utilizarán zapatillas de clavos, salvo autorización
 - No se utilizarán zapatillas de clavos.
 - Se pueden utilizar zapatillas de clavos en todo caso.
24. Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales. Artículo 2. Indique qué grupo de personas no son consideradas personas usuarias:
- Trabajadores del centro deportivo municipal.
 - Personas acompañantes y espectadores.
 - Titulares de una reserva de temporada de unidades o espacios deportivos.
25. A partir de qué edad se permite la inscripción a usuarios en alguno de los programas de psicomotricidad del servicio deportivo municipal madrileño, en el momento de realizar la inscripción:
- Un año.
 - Dos años.
 - Tres años.



26. ¿Cómo define la Organización Mundial de la Salud (OMS) el término actividad física?

- a) Cualquier forma de movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que provoque un aumento en el gasto de energía.
- b) Una subcategoría del ejercicio físico, que es planificada, estructurada, repetitiva y deliberada, cuyo objetivo es mejorar o mantener uno o más componentes de la preparación física.
- c) Actividad realizada durante el tiempo libre con el propósito principal de mejorar o mantener la preparación física, el rendimiento físico o la salud.

27. De acuerdo con la OMS, ¿a qué concepto se corresponde la siguiente definición?

“Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía inferior a 1,5 equivalentes metabólicos (MET), al estar sentado, reclinado o acostado”:

- a) Sedentarismo.
- b) Hábitos sedentarios.
- c) Inactividad física.

28. Indique la respuesta correcta:

- a) Las células musculares poseen una membrana llamada sarcómera, altamente especializada. En el interior de cada fibra hay gran cantidad de miofibrillas (formada por filamentos gruesos de actina y filamentos delgados de miosina).
- b) Las células musculares poseen una membrana llamada sarcolema altamente especializada. En el interior de cada fibra hay gran cantidad de miofibrillas (formada por filamentos delgados de miosina y filamentos gruesos de actina).
- c) Las células musculares poseen una membrana llamada sarcolema altamente especializada. En el interior de cada fibra hay gran cantidad de miofibrillas (formada por filamentos delgados de actina y filamentos gruesos de miosina).

29. El sistema nervioso parasimpático se caracteriza, entre otras funciones, por:

- a) Tener una función reguladora de la frecuencia cardíaca.
- b) Tener una función activadora.
- c) Ambas respuestas son correctas.

30. ¿Según Batalla (2010) que es una habilidad o destreza?

- a) Se entiende que una habilidad o destreza representa un grado de competencia motriz adquirida a través del aprendizaje y que sirve para resolver un problema.
- b) Una habilidad o destreza es un cambio en el comportamiento motriz del individuo como consecuencia de la herencia genética.
- c) Se entiende que una habilidad o destreza representa un cambio evolutivo en el comportamiento psicomotriz adquirida a través de la interacción entre el medio ambiente y la herencia genética.



31. Albarracín y Moreno (2017) establecen diferentes tipos de habilidades acuáticas:

- a) Habilidades de primer nivel (propulsión y desplazamiento) y habilidades de segundo nivel (flotación y respiración).
- b) Habilidades acuáticas básicas y habilidades acuáticas avanzadas.
- c) Habilidades de primer nivel (relacionadas con la supervivencia en el medio acuático) y habilidades de segundo nivel (relacionadas con la enseñanza propia de la natación).

32. Según Schmidt y Wrisberg (2004), podemos clasificar las habilidades motrices básicas según los mecanismos perceptivos, de toma de decisiones y de ejecución. Cada habilidad se clasifica según estos mecanismos, pero son fijas independientemente del contexto o el deporte, por eso resultan tan útiles desde el punto de vista académico.

- a) Falso.
- b) Verdadero.
- c) Cierto, pero las habilidades sí varían según el mecanismo de toma de decisiones según el deporte.

33. Según Grosser, Stariscka y Zimmermann (1989) la condición física es entendida como:

- a) El componente del estado del rendimiento basado en la interacción de los procesos energéticos, y que se manifiesta a través de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.
- b) La suma ponderada de todas las cualidades físicas importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad.
- c) El nivel tanto innato como adquirido de un individuo en cada una de las cualidades físicas básicas desarrolladas a través de la práctica de actividad física.

34. En el ámbito de la valoración de la condición física, un salto en contramovimiento es:

- a) Es desaconsejable como prueba de valoración de la potencia de salto por lo forzado de su realización técnica.
- b) Un término que hace referencia a las imprecisiones en la ejecución de un test de condición física que hay que evitar para que la prueba sea fiable.
- c) Una prueba habitual para medir la potencia de salto de un individuo.

35. El principio de individualización en el entrenamiento hace referencia a que:

- a) La planificación del entrenamiento se hace en aplicación a un contexto determinado y a un deporte en concreto.
- b) Las cargas, tareas y objetivos de entrenamiento deben estar adaptados y ser coherentes con las características de cada sujeto.
- c) El diseño de las cargas de entrenamiento son específicas de cada capacidad física básica y han de aplicarse de manera diferencial a cada deporte y, en su caso, a cada competición.



36. La magnitud de las adaptaciones obtenidas por el entrenamiento de la resistencia está determinada principalmente por:
- El nivel de sedentarismo inicial del sujeto que se somete al programa de entrenamiento.
 - Los sistemas de transporte de oxígeno, mitocondrial y metabólicos.
 - El volumen y la intensidad, además de por la especificidad del tipo de entrenamiento.
37. El incremento de la capacidad de la musculatura para oxidar el combustible necesario para la producción de energía es:
- El mayor beneficio adaptativo metabólico del entrenamiento de la resistencia.
 - El mayor beneficio adaptativo cardiovascular del entrenamiento de la resistencia.
 - El mayor beneficio adaptativo neuromuscular del entrenamiento de la resistencia.
38. Según Jones y Carter (2000) la resistencia se define como:
- La capacidad de mantener un esfuerzo de manera prolongada en el tiempo.
 - La capacidad de mantener soportar una carga de entrenamiento sin que la técnica de ejecución se vea resentida.
 - La capacidad de mantener una velocidad o potencia determinada durante el mayor tiempo posible.
39. Como consecuencia del entrenamiento de la fuerza:
- Las fibras musculares experimentan únicamente cambios a nivel metabólico.
 - Las fibras musculares experimentan cambios a nivel metabólico y de arquitectura muscular.
 - Ambas respuestas son falsas.
40. En el entrenamiento de fuerza, cuando hablamos de mecanismos nerviosos nos estamos refiriendo a:
- El reclutamiento, sincronización y coordinación de fibras musculares.
 - El impulso nervioso que origina o desencadena la acción motriz objeto de entrenamiento.
 - La organización neuronal supramuscular del sistema central que permite tanto la ejecución motriz global como la adaptación específica derivada del entrenamiento de fuerza.
41. El entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT):
- Utiliza ejercicios funcionales que involucran todo el cuerpo a través de patrones de movimiento globales.
 - Utiliza ejercicios analíticos, segmentados y altamente específicos ejecutados a una alta intensidad.
 - Se realiza en sesiones con intensidad y duración elevadas en los que se trabajan los distintos sistemas de manera independiente y exclusiva.



42. El entrenamiento de potencia de alta intensidad (HIPT):
- Puede comprometer la técnica y la potencia generada por la alta fatiga generada.
 - Combina ejercicios multiarticulares con pequeños periodos de descanso.
 - Ambas respuestas son correctas.
43. Según (Ebben y Watts, 1998) el período de descanso entre sesiones de pliometría ha de ser:
- Entre 24 y 48 horas.
 - Entre 48 y 72 horas.
 - Al menos 72 horas.
44. El SIT o Sprint Interval Training:
- Es un método de entrenamiento especialmente indicado para etapas de iniciación por tratarse de estímulos de entrenamiento muy cortos.
 - Es un método de entrenamiento de la velocidad en el que se aplican estímulos de entrenamiento a una intensidad submáxima alternada con periodos de recuperación incompleta.
 - Es una modalidad de entrenamiento muy intensa que implica esfuerzos breves, repetidos con una intensidad de trabajo supramáxima.
45. El denominado Stretching de Sölverborn (1982) consiste en:
- Una contracción isométrica intensa, seguida de una relajación muscular y un estiramiento de duración variable.
 - Combina ejercicios de contracción concéntrica y excéntrica seguidas de un estiramiento pasivo.
 - Ambas respuestas son correctas.
46. Los estudios sobre flexibilidad de Ayala y Sainz de Baranda (2008) y de Winters et al. (2004):
- Concluyen que las técnicas de estiramiento activas se traducen en mayores mejoras de la flexibilidad que las técnicas pasivas.
 - Concluyen que las técnicas de estiramiento pasivas se traducen en mayores mejoras de la flexibilidad que las técnicas activas.
 - Concluyen que no existen diferencias significativas entre los niveles de mejora de la flexibilidad a través de las técnicas de estiramiento activas y las pasivas.
47. En relación con el trabajo de flexibilidad el término 'hipermóvil':
- Hace referencia a las técnicas dinámicas de gran movilidad.
 - Se refiere al rango de movimiento extremo.
 - Es el rango de movimiento que se alcanza durante la ejecución real de una acción deportiva.



48. Según Nelson y Bandy (2005) la FNP:

- a) Es un tipo de entrenamiento de la flexibilidad idóneo para deportistas noveles por su gran facilidad de aplicación.
- b) Puede ser definida como un método que favorece o acelera el mecanismo neuromuscular mediante la estimulación de los receptores externos.
- c) Puede ser utilizada para aumentar la fuerza, la flexibilidad y la coordinación.

49. La inclusión de estiramientos en la preparación antes de afrontar el entrenamiento y la competición:

- a) No está respaldada científicamente como adecuada para la mejora del rendimiento deportivo.
- b) Se traducen en un incremento del rendimiento y una mejora del nivel de ejecución del deportista.
- c) Debe ser de larga duración en caso de utilizar estiramientos estáticos y de duración más limitada cuando sean ejercicios de tipo balístico.

50. En la técnica de estiramiento dinámico (Nelson y Bandy, 2005):

- a) La elongación de la musculatura es permitida por la contracción de la musculatura antagonista y el consecuente movimiento de la articulación a través de todo el rango de movimiento permitido, de manera lenta y controlada.
- b) La elongación de la musculatura se produce por la contracción de la musculatura antagonista y el consecuente movimiento de la articulación a través de todo el rango de movimiento permitido, de manera rápida y explosiva.
- c) La elongación de la musculatura es permitida por la relajación de las musculaturas agonista y antagonista u su posterior contracción simultánea.

51. Según Sánchez et al. (2026), un mayor nivel de actividad física está asociado con:

- a) Un aumento de la supervivencia a corto plazo en receptores de trasplante de corazón.
- b) Una estancia hospitalaria más corta en receptores de trasplante de pulmón.
- c) Una mayor esperanza de vida a media plazo en receptores de trasplante de hígado.

52. El stacking:

- a) Es uno de los deportes paralímpicos.
- b) Es un deporte ofrecido por la fundación del Lesionado Medular que sólo puede jugarse individualmente.
- c) Consiste en montar y desmontar pirámides con vasos de plástico especialmente diseñados, en secuencias predeterminadas.

53. En clasificación funcional en deportes para personas con discapacidad visual, la clasificación B1:

- a) Incluye a las totalmente ciegas.
- b) Incluye a las personas con discapacidad visual más leve, que va de 5 a 20 grados de campo de visión.



- c) No existe esa clasificación en el ámbito de la discapacidad visual.
54. El artículo 31 de la Convención de la Organización de Naciones Unidas: sobre los derechos de las personas con discapacidad recoge:
- a) Alude a la práctica deportiva como derecho de la población infantil dentro del marco de los centros educativos.
 - b) Hace referencia a la obligatoriedad de los gobiernos de promover programas deportivos que favorezcan la salud de su población.
 - c) Se refiere a los derechos de las personas con discapacidad en la actividad física y el deporte.
55. Un programa de deporte escolar en el que las personas con discapacidad en régimen de escolarización de educación especial realizan actividad física entra dentro del grupo denominado:
- a) Programas inclusivos.
 - b) Programas específicos.
 - c) Programas adaptados.
56. Un programa deportivo para personas con discapacidad, en grupos de personas con y sin discapacidad, que implique compartir instalaciones, recursos materiales u horarios, se denomina:
- a) Programa inclusivo.
 - b) Modelo adaptado.
 - c) Programa paralelo.
57. Definición de coordinación:
- a) Grosser (1991) entiende la coordinación como la organización de todos los procesos parciales de un acto motor para la consecución de un objetivo motor establecido de antemano.
 - b) Kiphard (1976) define la coordinación como la interacción eficiente y rápida de los músculos, nervios y sentidos que se traducirá en acciones cinéticas precisas, ágiles y reacciones rápidas y fijas.
 - c) Grosser (1991) entiende la coordinación como la organización de algunos de los procesos perceptivos motrices de un acto motor para la realización de una acción motriz improvisada.
58. Según Le Boulch (1986) la coordinación dinámica general:
- a) Se refiere a los movimientos que relacionan el sentido de la vista con los diferentes segmentos corporales.
 - b) Se refiere a la participación simultánea de todos los segmentos corporales en el acto motor.
 - c) Se refiere a la relación entre todas las estructuras musculares que intervienen en la acción muscular determinada.



59. Según Añó, Campos y Mestre (1980), ¿qué tipo de coordinación cobra especial importancia en el medio acuático?
- Coordinación dinámico-general.
 - Coordinación intramuscular.
 - Coordinaciones disociadas.
60. Según Risco (1991) ¿Cuál es la coordinación opuesta a la coordinación global o general?
- Coordinación segmentaria.
 - Coordinación perceptivo-motriz.
 - Coordinación censo-motriz.
61. Concepto de equilibrio.
- Atendiendo a un punto de vista biomecánico, el equilibrio es entendido como una cualidad coordinativa genérica que permite, basándose en la información provista por las sensaciones posicionales que nos ofrece nuestro organismo, el mantenimiento y la recuperación de la posición estática o dinámica funcional con respecto a la fuerza de la gravedad.
 - Atendiendo a un punto de vista psicomotor, el equilibrio es entendido como una cualidad coordinativa específica que permite, basándose en la información provista por las sensaciones posicionales que nos ofrece nuestro organismo, el mantenimiento y la recuperación de la posición estática o dinámica funcional con respecto a la fuerza de la gravedad.
 - Atendiendo a un punto de vista psicomotor, el equilibrio es entendido como una capacidad básica que permite, basándose en la información provista por las sensaciones posicionales que nos ofrece nuestro organismo, el mantenimiento y la recuperación de la posición estática o dinámica funcional con respecto a la fuerza de la gravedad.
62. Para un buen desarrollo de la coordinación se necesitará una maduración básica del individuo en múltiples niveles, que puede ser expresada en los siguientes logros motrices a modo de pautas evolutivas generales en el desarrollo de la coordinación:
- Comienzo de las coordinaciones analíticas y específicas, con independencia segmentaria, a partir de los 3 años.
 - En el adulto, con el paso de los años, se ve mejorada la capacidad para el aprendizaje de habilidades y destrezas que requieran un elevado grado de coordinación.
 - En la pubertad se produce un aparente empeoramiento de la coordinación debido al crecimiento que se experimenta, si bien posteriormente este desarrollo físico unido a la mejor de las cualidades físicas hará que la coordinación mejore.
63. Relación entre etapa evolutiva y juego infantil. Moreno (1999), basándose en la teoría de Piaget, establece los siguientes tipos de juegos vinculados a la etapa evolutiva:
- Sensoriomotores, simbólicos y de reglas.
 - Psicomotores y sociomotores.
 - Organizados y no organizados.



64. De acuerdo con Moreno (1999), el apogeo de los juegos simbólicos corresponde a la franja de edad de
- 18 a 24 meses.
 - 2 a 4 años.
 - 4 a 7 años.
65. De acuerdo con Giménez Egido (2022), existen tres modalidades de juego sociomotor:
- No reglado, reglado y espontáneo.
 - De colaboración, de oposición, de cancha compartida y de cancha dividida.
 - De colaboración, de oposición y de colaboración-oposición.
66. Delgado Noguera (1994) ejemplifica un modelo de iniciación deportiva en tres fases. La fase de iniciación deportiva genérica, ¿a qué franja de edad se corresponde?
- 4 a 6 años.
 - 6 a 9 años.
 - 9 a 13 años.
67. Estructura y clasificación del juego deportivo. Almond (1987) clasifica los deportes de acuerdo con sus características similares respecto a los principios tácticos, en:
- Deportes de invasión o territoriales, deportes de red/muro o pared, deportes de golpeo y deportes de lanzamiento y precisión.
 - Deportes de invasión o territoriales, deportes de red/muro o pared, deportes de golpeo y deportes de blanco y diana.
 - Deportes de invasión o territoriales, deportes de red/muro o pared, deportes de golpeo y recepción y deportes de blanco y diana.
68. Para la creación y selección de los juegos modificados, Thorpe, Bunker y Almond (1986), establecieron cuatro principios pedagógicos:
- Selección, modificación/representación, modificación/exageración y complejidad táctica.
 - Selección, modificación/representación, representación/exageración y complejidad táctica.
 - Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
69. El ACSM, American College of Sports Medicine (1998) aconseja una frecuencia semanal de actividad física:
- De 3 a 5 días por semana.
 - De 2 a 3 días por semana.
 - De 3 a 7 días por semana.



70. Según Sanchez (2011) en el contexto de la evolución histórica del fitness, en la primera década de 2000 aparecen:
- Los centros fitness.
 - Los microcentros especializados o centros low cost.
 - Los centros Wellness.
71. Como elemento estructural de la música utilizada en las sesiones de algunas actividades tenemos:
- BLOQUE O SERIE: Conjunto de 8 beats contados en negras. Son ocho tiempos musicales, el primero de ellos es más acentuado normalmente.
 - FRASE MÚSICAL: Secuencia formada por cuatro bloques, por lo tanto, una frase musical constará de 32 tiempos.
 - SECUENCIA: Suma de dos frases musicales, es decir, 16 tiempos.
72. La velocidad de la música también será diferente en función del tipo de sesión o de la variedad de la actividad.
- Para una clase de aeróbic latino, el rango de velocidad de la música será de 118 a 142 BPM.
 - Para una clase de Jazz-Aeróbic el rango de velocidad de la música será de 150-170 BPM,
 - Para una clase de Funk el rango de velocidad de la música será de 130-150 BPM.
73. En la actualidad, la mayoría de centros fitness y gimnasios ofrecen actividades derivadas del aeróbic original ¿Qué tienen en común en relación al aerobic?
- Todas ellas tienen en común que se imparten a colectivos con soporte musical y el uso de materiales similares.
 - Todas ellas tienen en común la técnica básica del aeróbic de base, los principios y las metodologías.
 - Todas ellas tienen en común la fácil adaptación al contexto y la edad de los participantes.
74. En una sesión de aeróbic se pueden utilizar (según Ginés-Díaz y Conesa, 2017):
- Pasos de ALTO IMPACTO donde existe una fase aérea con un pie en contacto con el suelo.
 - Pasos de BAJO IMPACTO donde la fase aérea no existe o es de baja intensidad con uno o dos pies en contacto con el suelo.
 - Ninguna de las anteriores es correcta.
75. De los siguientes pasos de aerobic, ¿cuáles son de bajo impacto?
- Jogging.
 - Marcha.
 - Tijera.



76. De los siguientes pasos de aerobic, ¿cuáles son de alto impacto?
- a) Step tap-balanceo
 - b) Lunges
 - c) Jumping Jack
77. El Zumba fitness es un tipo de entrenamiento basado en los ritmos y danzas latinos principalmente. Sus programas fusionan los pasos básicos de diversos estilos como el merengue, la salsa, el reggaetón, hip-hop, danza del vientre, o la cumbia con técnicas aeróbicas.
- a) Verdad.
 - b) Falso.
 - c) Es correcto, pero se trata de una actividad colectiva que no tiene porqué tener soporte musical.
78. Los deportes individuales de medio estable se caracterizan por la nula incertidumbre en el espacio-tiempo de la acción motriz.
- a) Falso.
 - b) Verdad y por ello se caracterizan por la poca complejidad en el mecanismo de ejecución.
 - c) Verdad y por ello el mecanismo perceptivo-motor se centra en las características personales del individuo.
79. Los procesos de enseñanza-aprendizaje de los deportes individuales, habitualmente se generaban por descomposición del gesto motriz predominante, además de una progresión analítica de la técnica.
- a) La ciencia ya ha demostrado que este tipo de enfoque analítico genera aprendizajes significativos rápidos y eficaces.
 - b) Actualmente, las metodologías alternativas generalmente optan por guiar la adquisición de gestos motores, en situaciones reales a través de manipulación del ambiente.
 - c) El diseño de tareas en la actualidad, incluye las características generales para garantizar oportunidades de aprendizaje o rendimiento optimizado en el grupo de trabajo.
80. Características de los deportes individuales de medio inestable.
- a) Alta actividad del sistema de toma de decisiones para detectar oportunidades de acción exitosas en un medio cambiante.
 - b) Baja carga emocional y psicológica debido en algunos casos al grado de peligro en deportes de aventura.
 - c) Alta complejidad técnica y su aplicación en contexto real, conduce a la adquisición de patrones de movimiento que funcionen en situaciones reales de práctica.



81. ¿Cuál es la función principal del músculo?

- a) La principal función del músculo es utilizar la energía química como energía mecánica y poder así originar movimientos.
- b) La principal función del músculo es mover las palancas óseas.
- c) La principal función del músculo es revertir los procesos metabólicos para la producción de energía cinética.

82. La musculatura del cuerpo puede dividirse en:

- a) 1. Músculo cardíaco y visceral: compuesto por las paredes del corazón y los órganos internos cuya musculatura es voluntaria e involuntaria.
2. Músculo liso: que recubre únicamente las paredes del intestino, hígado y estómago. Musculatura involuntaria.
3. Músculo esquelético: musculatura que se inserta en los huesos a través de los tendones y es la responsable de que se produzca el movimiento corporal.
- b) 1. Músculo cardíaco: compuesto por las paredes del corazón cuya musculatura es involuntaria y sometida a un control inconsciente.
2. Músculo liso: envoltura de los órganos internos como los intestinos o el estómago y de nuevo, involuntaria.
3. Músculo esquelético: musculatura que se inserta en los huesos a través de los tendones y es la responsable de que se produzca el movimiento corporal.
- c) 1. Músculo cardíaco: compuesto por las paredes del corazón cuya musculatura es involuntaria y sometida a un control consciente.
2. Músculo liso: envoltura de los órganos internos como los intestinos o el Estómago. Voluntaria e involuntaria.
3. Músculo esquelético: musculatura que se inserta en los huesos a través de los tendones y es la responsable de que se produzca el movimiento corporal.

83. ¿Qué es el endomisio?

- a) Una vez separada la musculatura del tejido adiposo subcutáneo, es la capa de tejido conjuntivo que envuelve cada fascículo muscular.
- b) Una vez separada la musculatura del tejido adiposo subcutáneo, es la capa externa que envuelve todo el músculo.
- c) Una vez separada la musculatura del tejido adiposo subcutáneo, es la capa que rodea las fibras musculares y las separa entre sí.

84. Dentro del equipamiento imprescindible de una sala de musculación, se encuentran las mancuernas. La variedad es muy amplia. En función del tipo de instalación, ¿qué tipo de pesos son los más recomendables?

- a) En un centro de entrenamiento personal o espacio destinado a la salud, normalmente el rango de peso puede oscilar entre 1-15Kg.
- b) En gimnasios grandes, destinados principalmente a usuarios que realizan musculación o culturismo, los pesos ascienden hasta llegar a 20Kg como máximo.
- c) En un centro de entrenamiento destinado exclusivamente a la salud, los pesos son obligatoriamente más ligeros, no superando normalmente los 15 Kg.



85. Una vez realizada la entrevista inicial del usuario al que se le van a prestar servicios en una sala de musculación, ¿cuáles serán los siguientes pasos a seguir en función de su experiencia con el entrenamiento?
- Clientes novatos sin experiencia con el ejercicio: Explicación y desarrollo del protocolo de calentamiento, así como familiarizarse con la sala de entrenamiento (máquinas cardiovasculares y circuitos de máquinas con baja intensidad). Requieren menos atención, pero no por ello deben pasar desapercibidos en la sala.
 - Clientes con alguna experiencia en gimnasios: Explicar la tabla o contenido de entrenamiento y recordar aspectos fundamentales de su entrenamiento anterior.
 - Clientes con experiencia consolidada: Plantearles los objetivos que les proponemos y dirigirles en función de los mismos.
86. Una vez se ha llevado a cabo el protocolo de inicio con un nuevo cliente que llega a una sala de musculación, se conocen sus objetivos y el nivel en el que se encuentra, es hora de ponerse manos a la obra y confeccionar un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades (sólo uno de los siguientes pasos está planteado correctamente):
- Evaluación de la condición física: ofrece información muy valiosa sobre las condiciones de las que parte el cliente. Datos comparables que pueden ser muy positivos una vez pase el tiempo. Lo más importante en un principio es realizar una batería de test lo más amplia posible que ayuden a conocer el estado de forma del cliente.
 - Diseño y aplicación del programa de entrenamiento: se deben tener en cuenta la experiencia previa, el material del que se dispone, los objetivos planteados, así como establecer una adecuada progresión que contribuya a conseguir todo lo anterior de una forma segura para el cliente. La función del entrenador de sala es prácticamente similar a la de un entrenador personal a la hora de atender a los usuarios.
 - Evaluación y feedback: el proceso de entrenamiento debe estar encaminado a elevar el nivel de los parámetros valorados en los test iniciales, es decir, los entrenamientos deben permitir mejorar el rendimiento del cliente, así como su calidad de vida. Es necesario incidir en la importancia del proceso y la necesidad de ser constante como factor principal en la consecución de los objetivos.
87. Fuera del entorno COVID. Según las guías ERC 2021, en cuanto a la relación compresión/ventilación para edad pediátrica, señale la falsa:
- 5:2
 - 30:2.
 - 15:2.
88. Fuera del entorno COVID. Según las guías ERC 2021, las respiraciones de rescate en un ahogado son:
- Ninguna.
 - 2.
 - 5.



89. Fuera del entorno COVID. Según las guías ERC 2021, si hay dudas en la valoración de la respiración de un lactante ahogado de 10 meses, lo correcto sería:

- a) Iniciar las compresiones torácicas, combinándolas con respiraciones de rescate.
- b) Volver a valorar al niño hasta estar seguro de su situación (intentando no tardar más de 10 segundos)
- c) Poner al niño en posición lateral de seguridad y revalorar respiración cada 2 minutos.

90. Indique el enunciado falso, según las guías ERC 2021:

- a) Si hay más de un reanimador, ambos deben colaborar en la colocación de los parches (rapidez de desfibrilación).
- b) La ubicación de un DESA (desfibrilador semiautomático), debe estar indicada con una señalización clara.
- c) Asegúrese de que nadie toca a la víctima mientras el DESA analiza el ritmo cardiaco.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS
Técnico/a Especialista Actividades Deportivas
Turno libre
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID