

EJERCICIO ÚNICO
PARTE TÉORICA
TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES
DEPORTIVAS
AYUNTAMIENTO DE MADRID (3 PLAZAS)
PERSONAL LABORAL FIJO TURNO LIBRE



1. La Constitución Española de 1978 se estructura en:
 - a) Un preámbulo, 10 títulos más un título preliminar y 169 artículos.
 - b) Un preámbulo, 11 títulos más un título preliminar y 169 artículos.
 - c) Un preámbulo, 10 títulos más un título preliminar y 189 artículos.

2. Según el artículo 142 de la Constitución Española de 1978:
 - a) Las Haciendas locales se nutrirán fundamentalmente de tributos propios y de participación en los del Estado y de las Comunidades Autónomas.
 - b) Las Haciendas locales se nutrirán exclusivamente de tributos propios y de participación en los del Estado.
 - c) Las Haciendas locales se nutrirán fundamentalmente de participación en los tributos del Estado y de las Comunidades Autónomas.

3. El Estado se organiza territorialmente, según el artículo 137 de la Constitución Española de 1978:
 - a) En municipios, en provincias, en las Comunidades Autónomas que se constituyan, en cabildos insulares y en otras entidades de carácter inferior al municipio.
 - b) En municipios, en provincias y en las Comunidades Autónomas que se constituyan.
 - c) En municipios, en provincias, en 17 Comunidades Autónomas y en 2 Ciudades Autónomas.

4. Según el Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, las Áreas de Gobierno:
 - a) Contarán necesariamente con una Secretaría General Técnica.
 - b) Contarán necesariamente con un Coordinador General.
 - c) Contarán necesariamente con un Área Delegada.



5. Según el Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, corresponden a los directores generales en sus respectivos ámbitos de responsabilidad:
 - a) La asistencia jurídica y técnica al titular del Área de Gobierno, sin perjuicio de las competencias atribuidas a la Asesoría Jurídica.
 - b) La elaboración, aprobación, seguimiento y control del presupuesto anual que se les asigne.
 - c) La elaboración de proyectos de disposiciones, acuerdos y convenios respecto de las materias de su ámbito de funciones.

6. Según el Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, corresponde la dirección y coordinación de los servicios de la competencia del distrito:
 - a) Al gerente del distrito.
 - b) Al concejal-presidente.
 - c) Al coordinador general.

7. Según el Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, son funcionarios de carrera:
 - a) Los que, en virtud de nombramiento y con carácter no permanente, sólo realiza funciones expresamente calificadas como de confianza o asesoramiento especial.
 - b) Los que, por razones expresamente justificadas de necesidad y urgencia, son nombrados como tales con carácter temporal.
 - c) Quienes, en virtud de nombramiento legal, están vinculados a una Administración Pública por una relación estatutaria regulada por el Derecho Administrativo para el desempeño de servicios profesionales retribuidos de carácter permanente.

8. Según el artículo 4 de la Ordenanza de Transparencia de la Ciudad de Madrid, en la interpretación y aplicación de esta Ordenanza regirán los siguientes principios básicos:
 - a) Principio de veracidad.
 - b) Principio de discriminación tecnológica.
 - c) Ninguna es correcta.



9. Según el artículo 13 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, son derechos de las personas en sus relaciones con las Administraciones Públicas, los siguientes:
- A exigir las responsabilidades de las Administraciones Públicas y autoridades, cuando así corresponda legalmente.
 - A ser asistidos en el uso de medios electrónicos en sus relaciones con las Administraciones Públicas.
 - Ambas son correctas.
10. Según la Ley 39/2015, de 1 de octubre del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, son fases del procedimiento:
- Iniciación, ordenación, instrucción y finalización.
 - Iniciación, fundamentación, desarrollo y ejecución.
 - Iniciación, argumentación, instrucción y ejecución.
11. Según el artículo 113 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, contra los actos firmes en vía administrativa procederá la interposición de:
- Recurso de alzada.
 - Recurso potestativo de reposición.
 - Recurso extraordinario de revisión.
12. Según el artículo 59 del 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, los ayuntamientos exigirán:
- Impuesto sobre Bienes Muebles
 - Impuesto sobre Actividades Económicas
 - Impuesto sobre el Valor Añadido
13. Según el artículo 35 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, los Delegados de Prevención serán designados por y entre los representantes del personal, con arreglo a la siguiente escala:
- De 501 a 1.000 trabajadores: 4 Delegados de Prevención.
 - De 2.001 a 3.000 trabajadores: 7 Delegados de Prevención.
 - De 4.001 en adelante: 9 Delegados de Prevención.



14. Según el artículo 38 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, el Comité de Seguridad y Salud:

- a) Se reunirá bimestralmente y siempre que lo solicite alguna de las representaciones en el mismo.
- b) Se reunirá trimestralmente y siempre que lo solicite alguna de las representaciones en el mismo.
- c) Se reunirá semestralmente y siempre que lo solicite alguna de las representaciones en el mismo.

15. Las líneas de intervención del III Plan de Igualdad entre mujeres y hombres del Ayuntamiento de Madrid y sus Organismos Autónomos, son:

- a) La institución, la organización y las personas.
- b) La institución, la comunicación y las personas.
- c) Ninguna es correcta.

16. Según el Título I de la Ley 15/1994 del Deporte de la Comunidad de Madrid, “de los principios generales”, ¿cuál de los siguientes no es un principio rector de la política deportiva?

- a) El desarrollo de la investigación científica en el deporte.
- b) Promover los valores de equipo y las habilidades cooperativas en los eventos deportivos realizados en la Comunidad de Madrid.
- c) Promover las políticas europeas en materia deportiva.

17. La ley de profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid, en su artículo 2, define que:

- a) Es aplicable tanto si es a cambio de una retribución o en régimen de voluntariedad.
- b) Es aplicable sólo si es a cambio de una retribución.
- c) El artículo 2 de la ley no menciona este aspecto.

18. ¿Un monitor-a deportivo-a podrá ejercer con grupos de actividad donde haya un 50% de personas usuarias pertenecientes a poblaciones especiales?

- a) Las poblaciones especiales, en todo caso, deberán ser atendidas por preparadores-as físicos-as.
- b) Sí.
- c) No. El porcentaje deberá ser inferior al 50%.



19. El horario de uso en las instalaciones deportivas viene fijado por el Reglamento de uso de las instalaciones deportivas:

- a) Sí. De 7:30 a 23:30 horas.
- b) Sí. De 8:00 a 23 horas.
- c) No. Se hace referencia a que lo establecerá el órgano competente.

20. ¿A partir de qué edad los usuarios no podrán introducirse en los vasos de chapoteo de piscinas climatizadas, con excepción del acompañante del menor que atenderá las indicaciones del socorrista especialista en salvamento acuático?

- a) Los mayores de 6 años.
- b) Los mayores de 5 años.
- c) Los mayores de 7 años.

21. Para el uso libre en piscinas climatizadas, se dispondrá de un mínimo de dos calles de piscina que estarán debidamente señalizadas, que podrán ser de nado lento o de nado rápido:

- a) Falso. Sólo se dispondrá de una calle en todo momento.
- b) Cierto.
- c) Falso. En horario de alta afluencia, se podrá reservar toda la piscina para actividad dirigida grupal por parte del centro deportivo.

22. La duración del programa general de clases y escuelas del servicio deportivo municipal, con carácter general, se establece en 9 meses, de octubre a junio. En las escuelas deportivas municipales que se desarrollen en colaboración con entidades públicas o privadas a través de un convenio, la duración de la temporada será la misma.

- a) Falso. Será de septiembre a junio.
- b) Falso. Será de septiembre a junio y además la duración de las escuelas en colaboración dependerá de los convenios reguladores.
- c) Falso. La duración de las escuelas en colaboración dependerá de sus convenios reguladores.



23. Programación general de clases y escuelas. Cuál es la franja de edad general para usuarios en las actividades preinfantiles del programa general de clases y escuelas:

- a) De 2 a 5 años.
- b) De 1 a 6 años.
- c) De 3 a 5 años

24. Programación general de clases y escuelas. En natación para peques, ¿cuál es el aforo de los grupos entre 4 y 5 años?

- a) 5 personas.
- b) 7 personas.
- c) Ninguna de las anteriores es correcta.

25. Programación general de clases y escuelas ¿Cuál es el tiempo de permanencia máximo en una escuela de natación infantil?

- a) 4 años.
- b) 2 años.
- c) No hay tiempo de permanencia máximo.

26. En el Decreto vigente de 26 de abril de 2023 de la titular del Área Delegada de Deporte, se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales. Según el programa para personas con discapacidad, las categorías de edad:

- a) Son las establecidas en el apartado de categorías del mismo decreto.
- b) Se modifican obligatoriamente para facilitar las condiciones de acceso.
- c) Servirán como criterio para establecer las condiciones de acceso preferente.

27. En el Decreto vigente de 26 de abril de 2023 de la titular del Área Delegada de Deporte se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales. Según el programa para personas con discapacidad, la frecuencia de la sesión será:

- a) Exclusivamente de una sesión semanal.
- b) De una o dos sesiones semanales.
- c) Nunca menos de 2 sesiones semanales.



28. En el Decreto vigente de 26 de abril de 2023 de la titular del Área Delegada de Deporte, se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales. Según el programa para personas con discapacidad, la entrevista o prueba de nivel:

- a) En determinadas actividades se requerirá exclusivamente la prueba de nivel.
- b) Únicamente es necesario la acreditación de la discapacidad.
- c) Se requiere acreditación de la discapacidad y entrevista deportiva previa en el servicio de ATP.

29. ¿Qué edición de los Juegos Deportivos Municipales es la que se celebra en esta temporada 2025-26?

- a) 46ª edición.
- b) 45ª edición.
- c) 47ª edición.

30. Según la normativa general de las competiciones municipales para la temporada 2025-26 ¿Qué competiciones configuran las denominadas Competiciones Municipales?

- a) Los Juegos Deportivos Municipales, junto con las Copas de Primavera en categorías de menores, adultos y mayores de 65 años.
- b) Los Juegos Deportivos Municipales, junto con las Copas de Primavera en categorías de menores y otros torneos municipales que se puedan convocar.
- c) Los Juegos Deportivos Municipales exclusivamente en todas sus especialidades de deportes colectivos e individuales, configuran lo que son denominadas las competiciones municipales.



31. Según la normativa general de las competiciones municipales para la temporada 2025-26, ¿Qué reglamento técnico prevalece en cada deporte?

- a) El Reglamento Técnico aplicado en cada deporte es el marcado por la federación deportiva correspondiente sin excepciones.
- b) El Reglamento Técnico aplicado en cada deporte es el marcado por la federación deportiva correspondiente, entendiendo por Reglamento Técnico, aquel que especifica y regla las causas propias del juego, con las salvedades de los puntos que se indican en la presente normativa y en las normativas de cada modalidad deportiva, aunque en ningún caso prevalecerán sobre el reglamento de la federación correspondiente.
- c) El Reglamento Técnico aplicado en cada deporte es el marcado por la federación deportiva correspondiente, entendiendo por Reglamento Técnico, aquel que especifica y regla las causas propias del juego, con las salvedades de los puntos que se indican en la presente normativa y en las normativas de cada modalidad deportiva, que prevalecerán sobre el reglamento de la federación correspondiente.

32. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021), los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.

- a) Verdadero.
- b) Falso.
- c) Es verdadero pero, en lugar de “a lo largo de la semana”, es “al día”.

33. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021), entre las recomendaciones de actividad física para niños y adolescentes dice:

- a) Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos 5 días a la semana.
- b) Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.
- c) Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos 4 días a la semana.



34. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021) entre las recomendaciones de actividad física para adultos dice:

- a) Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 300 y 400 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 50 y 100 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.
- b) Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 300 y 400 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.
- c) Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

35. Según Antonio García de Alcaráz Serrano (2021), el músculo liso:

- a) Reviste las vísceras huecas, esfínteres, vasos, etc. No está estriado y tiene un ritmo automático e independiente.
- b) Actúa de forma voluntaria, es estriado y principal responsable de la locomoción y el movimiento.
- c) Reviste las vísceras huecas, esfínteres, vasos, etc. No está estriado actúa de forma voluntaria.

36. Según Antonio García de Alcaráz Serrano (2021), el sarcolema:

- a) Está formado por filamentos delgados de actina y filamentos gruesos de miosina.
- b) Es la membrana de las células musculares.
- c) Es el espacio comprendido entre dos líneas “Z”.



37. Según Antonio García de Alcaráz Serrano (2021):

- a) El sistema circulatorio se encarga exclusivamente del transporte de oxígeno, nutrientes y productos de desecho.
- b) El sistema circulatorio únicamente se encarga del transporte de oxígeno, nutrientes, hormonas y anticuerpos, ya que los productos de desecho son función exclusiva del sistema linfático.
- c) El sistema circulatorio se encarga del transporte de oxígeno, nutrientes, hormonas, anticuerpos, productos de desecho, controla la temperatura, etc.

38. Si atendemos a la realización de las habilidades motrices básicas en un contexto deportivo, se consideran los mecanismos perceptivos, la toma de decisiones, y el mecanismo ejecutor (Schmidt y Wrisberg, 2004, citados por Antonio García de Alcaráz Serrano, 2021). Según los mecanismos de ejecución, atendiendo a la estructura observable del movimiento, se diferencia entre:

- a) Habilidades discretas, habilidades seriadas y habilidades continuas.
- b) Habilidades discretas, habilidades seriadas y habilidades discontinuas.
- c) Habilidades discretas, habilidades continuadas y habilidades discontinuas.

39. Los transportes, donde una persona es cargada y desplazada por otros, sin necesidad de activación y participación en el movimiento, según Batalla (2010) citado por Antonio García de Alcaráz Serrano (2021) es un tipo de habilidad motriz que se clasifica dentro del grupo:

- a) Manejo de objetos
- b) Desplazamientos no habituales, pasivos.
- c) Desplazamientos no habituales, activos en horizontal.

40. Si atendemos a la realización de las habilidades motrices básicas en un contexto deportivo (Schmidt y Wrisberg, 2004, citados por Antonio García de Alcaráz Serrano, 2021) según los mecanismos de percepción, atendiendo a la estructura observable del movimiento, una carrera de 100 metros sería:

- a) Una acción de tipo abierto.
- b) Una acción de tipo mixto.
- c) Una acción de tipo cerrado.



41. Según la definición propuesta por Carpersen et al. Citado por Cejudo et al. (2021), ¿cómo se define la actividad física?

- a) Movimiento corporal realizado con fines de mejora de la fuerza muscular.
- b) Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía.
- c) Movimiento corporal que se realiza con fines de rendimiento.

42. ¿Cuál es la principal diferencia conceptual entre la actividad física y ejercicio físico según Cejudo et al. (2021) en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte?

- a) El ejercicio físico tiene una intención planificada y repetida.
- b) El ejercicio físico es más intenso que la actividad física.
- c) Son conceptos similares, no hay diferencias.

43. Cuando durante la ejecución de una contracción muscular el músculo desarrolla tensión simultáneamente a un aumento de su longitud, con el objetivo de controlar o desacelerar un movimiento, se denomina (Cejudo et al., 2021):

- a) Contracción excéntrica.
- b) Contracción concéntrica.
- c) Contracción isométrica.

44. En el contexto del entrenamiento interválico, ¿entre qué valores de intensidad suele situarse el esfuerzo del sujeto según la escala de percepción subjetiva del esfuerzo (escala de Borg original)? (Ruiz López et al., 2021)

- a) 8-10 en escala de Borg original.
- b) 10-16 en escala de Borg original.
- c) 16-20 en escala de Borg original.

45. En relación con el entrenamiento de resistencia, ¿cuál de las siguientes opciones corresponde a un entrenamiento continuo extensivo, considerando la duración e intensidad del esfuerzo? (Ruiz López et al., 2021)

- a) 40' de carrera al 85% de la frecuencia cardíaca máxima.
- b) 40' de carrera en intensidad superior al segundo umbral ventilatorio.
- c) 40' de carrera al 65% de la frecuencia cardíaca máxima.



46. En el contexto del entrenamiento de resistencia, ¿en qué situaciones se emplea el entrenamiento de alta intensidad interválico (HIIT) para la mejora del rendimiento físico? (Ruiz López et al., 2021)
- Solo se utiliza en entrenamientos de carrera de larga distancia.
 - Podemos utilizarlo para multitud de clases colectivas.
 - Solo se utiliza para entrenar carreras de corta distancia.
47. Según Deschenes y Kraemer (2002), citado por Ruiz López et al. (2021) ¿qué tipo de entrenamiento está indicado para la mejora de la fuerza máxima?
- Cargas altas con pocas repeticiones.
 - Cargas medias con muchas repeticiones.
 - Cargas bajas con repeticiones rápidas.
48. ¿Cuáles de los siguientes dispositivos se utiliza para medir de manera precisa el desplazamiento y el tiempo que tarda un deportista en ejecutar un movimiento con una carga determinada? (Ruiz López et al., 2021)
- Encoder.
 - Cronómetro de precisión.
 - Dinamómetro.
49. Según Mulligan et al., citado por Ruiz López et al (2021), en el entrenamiento orientado a la hipertrofia, ¿qué patrón de desarrollo muscular se observa entre las extremidades superiores e inferiores?
- Las extremidades superiores experimentan un aumento de tamaño antes que las inferiores.
 - Las extremidades inferiores experimentan un aumento de tamaño antes que las superiores.
 - No hay diferencias entre extremidad inferior o superior, ambas se desarrollan por igual.
50. En el ciclo de estiramiento-acortamiento de un músculo, ¿en qué fase se libera la energía elástica previamente almacenada? (Ruiz López et al., 2021)
- En ambas fases hay liberación.
 - En la contracción concéntrica.
 - En la contracción excéntrica.



51. El entrenamiento SIT (Sprint Interval Training) se caracteriza por la combinación de esfuerzo y recuperación de la siguiente manera (Ruiz López et al., 2021):
- Esfuerzos muy breves e intensos (supramáximos), intercalados con recuperación.
 - Esfuerzos breves a intensidad submáxima, con recuperación corta.
 - Ejercicios explosivos con el peso corporal a intensidad submáxima.
52. Según Ebben y Watts, citado por Ruiz López et al. (2021), la frecuencia recomendada de entrenamiento de saltos (pliometría) para deportistas es:
- 1–3 veces por semana, con suficiente tiempo de recuperación entre sesiones.
 - 1–2 veces por semana, con recuperación mínima de 12 horas entre sesiones.
 - Todos los días.
53. ¿Cuándo se considera positiva la asimetría bilateral en relación con el rango de movimiento lesivo? (Cejudo et al, 2021).
- Cuando la diferencia entre el lado dominante y no dominante es inferior al 5%.
 - Cuando la diferencia bilateral supera el 5%.
 - Cuando ambos lados presenten la misma extensibilidad muscular.
54. Según las recomendaciones de Ayala et al. Citados por Cejudo et al. (2021) sobre la estructura de los programas de calentamiento, ¿cuál es la secuencia más adecuada que incluye rutinas de estiramiento diseñadas para potenciar los efectos del calentamiento y mejorar el rendimiento deportivo?
- Iniciar con estiramientos estáticos, seguido de calentamiento específico y finalizar con calentamiento general, ya que permite una activación progresiva del sistema neuromuscular.
 - Comenzar con calentamiento general, seguido de una rutina de estiramientos, y finalizar con calentamiento específico, ya que esta secuencia optimiza la movilidad articular y prepara al cuerpo para las demandas específicas de la actividad.
 - Realizar directamente el calentamiento específico sin estiramientos ni calentamiento general, para evitar la fatiga previa al esfuerzo principal.



55. ¿Cuál de los siguientes factores se considera un riesgo en el rango de movimiento lesivo relacionados con la flexibilidad? (Cejudo et al., 2021)
- a) Un rango de movimiento limitado, el rango de movimiento extremo y/o asimetría bilateral de extensibilidad muscular entre el lado dominante y no dominante.
 - b) Una simetría perfecta en la extensibilidad muscular entre ambos lados del cuerpo.
 - c) Una flexibilidad óptima y equilibrada en todos los grupos musculares.
56. Según Le Boulch, citado por Prieto (2021), ¿qué tipo de coordinación se refiere a los movimientos analíticos que relacionan el sentido de la vista con los diferentes segmentos corporales?
- a) Coordinación específico-segmentaria.
 - b) Coordinación intramuscular.
 - c) Coordinación dinámico-general.
57. ¿Qué aspectos fundamentales favorecen la evolución de la coordinación como respuesta motriz regulada y consciente? (Prieto, 2021)
- a) La velocidad de contracción muscular y la capacidad de coordinación neuromuscular.
 - b) La hipertrofia muscular y la movilidad pasiva.
 - c) La frecuencia respiratoria y la elasticidad tendinosa.
58. Según Álvarez del Villar citado por Prieto (2021), ¿cuáles son los tipos de factores que determinan las características del equilibrio?
- a) Factores fisiológicos, factores técnicos y factores emocionales.
 - b) Factores fisiológicos, factores físicos y factores psicológicos.
 - c) Factores fisiológicos, factores ambientales y factores cognitivos.
59. Según Cejudo et al. (2021) ¿qué directriz está orientada al trabajo coordinado de las estructuras del tronco, cabeza y extremidades para el desarrollo de la coordinación?
- a) Representación mental.
 - b) Espacio amplio.
 - c) Experiencia corporal.



60. Según Baena y Ruiz citados por Giménez (2021), ¿por qué el juego es considerado el recurso pedagógico por excelencia en el desarrollo infantil?

- a) Porque permite al niño memorizar conceptos mediante tareas repetitivas.
- b) Porque favorece el desarrollo integral del niño en un entorno emocionalmente positivo.
- c) Porque se centra exclusivamente en el desarrollo físico y motor del niño.

61. Según Torres, citado por Giménez (2021), ¿cuál de las siguientes afirmaciones refleja una característica esencial del juego con carácter formativo?

- a) El juego debe estar completamente estructurado y seguir reglas fijas para ser educativo.
- b) El juego solo es útil si se realiza en contextos estrictamente reales y controlados.
- c) El juego es voluntario, placentero y permite modificar sus reglas para facilitar el aprendizaje.

62. Según Moreno citado por Giménez (2021), ¿cuál es el tipo de juego característico en la etapa evolutiva comprendida entre los 0 y los 2 años?

- a) Sensoriomotor.
- b) Simbólico.
- c) De reglas.

63. Según Torre-Luque y Hernández citados por Giménez (2021), ¿Cuál de las siguientes se considera una habilidad motriz básica que debe transmitirse a través del juego en niños de 6 años?

- a) Los giros.
- b) Las fintas.
- c) El golpeo.



64. Según Cejudo et al (2021), para concebir la iniciación deportiva a través del juego existen unos principios de acción comunes ¿cuántos son y a qué corresponden?

- a) Son 5 principios: habilidades motrices básicas, uso de instrumentos, trabajo en equipo, dominio del medio/espacio/tiempo y ritmo, y respeto a la norma.
- b) Son 3 principios: habilidades motrices básicas, condición física y trabajo en equipo.
- c) Son 6 principios: habilidades motrices básicas, condición física, trabajo en equipo, dominio del medio, respeto a la norma y objetivo lúdico.

65. Delgado Noguera, citado por García (2021) ejemplifica un modelo de iniciación deportiva en tres fases. En la fase de iniciación básica motriz ¿qué contenidos se elaboran?

- a) Especialización.
- b) Habilidades específicas.
- c) Habilidades inespecíficas.

66. ¿Según García (2021), qué autor o autores establecieron cuatro principios pedagógicos para la creación y selección de los juegos modificados? Siendo estos principios: selección, modificación /representación, modificación /exageración y complejidad táctica.

- a) Delgado Noguera (1994).
- b) Thorpe, Bunker y Almond (1986).
- c) Hernández Moreno y Ribas (2004).

67. Según Reverter y Barbany, citados por Ginés-Díaz et al. (2021), ¿en qué época se produce un incremento de los centros fitness?

- a) En los años sesenta.
- b) En los años setenta.
- c) En los años ochenta.



68. ¿Cómo se denomina el elemento estructural de la música definido como "conjunto de ocho beats contados en negras"? (Ginés-Díaz et al., 2021):

- a) Frase musical.
- b) Bloque.
- c) Serie.

69. Las clases de aeróbic se imparten a una velocidad... (Ginés-Díaz et al., 2021)

- a) De entre 110 y 140 BPM.
- b) De entre 120 y 150 BPM.
- c) De entre 130 y 160 BPM.

70. ¿Qué posiciones de trabajo se distinguen en el aquaeróbic? (Ginés-Díaz et al., 2021):

- a) Posición de flotación, de rebote y suspendido.
- b) Posición neutral, de rebote y suspendido.
- c) Posición inclinada, de rebote y de flotación.

71. ¿Quién creó el programa "Isotónicos"? (Ginés-Díaz et al., 2021):

- a) Kenneth H. Cooper.
- b) Jackie Soresen.
- c) Gin Miller.

72. ¿En qué año se fundó el primer estudio donde se ofrecen clases de aeróbic al público? (Ginés-Díaz et al., 2021):

- a) 1960.
- b) 1965.
- c) 1970.

73. El "Step Femoral" (Ginés-Díaz et al., 2021):

- a) Es un paso de aeróbic de alto impacto.
- b) Es un paso de aeróbic de bajo impacto.
- c) No es un paso de aeróbic.



74. Dentro del ámbito de la relajación, ¿cuáles son las técnicas cognitivas más destacadas? (Prieto, 2021)

- a) Técnicas de biofeedback, técnicas de relajación orientales y técnicas de visualización.
- b) Técnicas de biofeedback, técnicas de visualización y la técnica de desensibilización sistemática.
- c) Técnicas de visualización, relajación progresiva de Jacobson y entrenamiento autógeno de Schultz.

75. ¿Quién desarrolló la técnica denominada “desensibilización sistemática”? (Prieto, 2021)

- a) J.H. Schultz.
- b) Edmund Jacobson.
- c) Joseph Wolpe.

76. ¿En cuántas fases y etapas se divide la aplicación de la relajación progresiva de Jacobson? (Prieto, 2021)

- a) En dos fases y tres etapas.
- b) En dos fases y dos etapas.
- c) En tres fases y dos etapas.

77. ¿Qué artículo de la Constitución Española expone que los poderes públicos facilitarán la adecuada utilización del ocio?

- a) El artículo 20.2
- b) El artículo 30.
- c) El artículo 43.3

78. ¿En qué año se creó la Asociación Mundial del Ocio y la Recreación (World Leisure Organization, WLO)? (López de Subijana, 2021)

- a) 1948.
- b) 1952.
- c) 1958.



79. De acuerdo con López de Subijana (2021), señale qué autor define “ocio” del siguiente modo: predisposición favorable, está relacionado con unos hábitos y actitudes para realizar alguna actividad que no posea ninguna obligación y que se realiza por puro placer y con finalidad en sí mismo.

- a) San Martín (1997).
- b) Cuenca (2000).
- c) Camerino (2000).

80. Según Giménez (2021) ¿cuál no es un beneficio de la práctica de los deportes individual es?

- a) El principio de individualidad.
- b) El principio de individualización.
- c) La necesidad de muchos recursos materiales.

81. Elige la respuesta correcta. Según Giménez (2021) algunas de las características de los deportes individuales que se realizan en un medio inestable son:

- a) a) Alta actividad del sistema de percepción- acción para detectar oportunidades de acción exitosa en un medio no cambiante.
- b) Alta carga emocional y psicológica, alta complejidad técnica, metodología predominantemente global de carácter alternativo.
- c) El uso de materiales incrementa el grado de complejidad. Metodología predominantemente analítica para superar problemas motrices complejos.

82. Según Hernández Moreno, citado por García (2021), los deportes colectivos de colaboración – oposición poseen las siguientes características. Señala la respuesta correcta:

- a) Tienen lugar acciones de oposición entre compañeros y para superar al rival.
- b) Gran importancia técnica por lo que los mecanismos de ejecución y decisión adquieren gran relevancia.
- c) Las acciones no tienen un orden preestablecido .



83. Elige la respuesta correcta. La boccia, según Ocete (2021):

- a) Es un deporte olímpico para personas con parálisis cerebral o discapacidad física severa.
- b) Es un deporte específico para personas con discapacidad visual.
- c) Es un deporte específico para personas con parálisis cerebral o discapacidad física severa.

84. Elige la respuesta correcta. Según Ocete (2021), los deportistas con discapacidad visual están clasificados en tres grandes clases:

- a) B2 con un campo de visión limitado a más de 5 grados o una agudeza visual que incluye 20/600.
- b) B3 o ciegos totales.
- c) B1, B2 y B3.

85. Según Corbin et al., citados por Pedrero (2021), ¿cómo se define el concepto de "Fitness"?

- a) Como la mejora exclusiva de la condición física, entendida desde una perspectiva de rendimiento deportivo.
- b) Como el acrónimo en inglés "F.I.T.T.", que corresponde a Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo.
- c) Como la capacidad de resistir enfermedades hipocinéticas y afrontar situaciones de emergencia, orientada a la mejora de la salud.

86. Según Baun, citado por Pedrero (2021), en un estudio realizado por la Universidad de Adelphi sobre los efectos del ejercicio acuático, se concluyó que los participantes obtenían beneficios aeróbicos equivalentes a los del ejercicio terrestre. Sin embargo, se observó una diferencia en la frecuencia cardíaca (FC) durante la actividad en el medio acuático. ¿Cuál fue el porcentaje de disminución de la FC en comparación con el ejercicio en tierra?

- a) 13%.
- b) 11%.
- c) 8%.



87. Respecto a la estructura del músculo esquelético, ¿cuál de las siguientes opciones describe correctamente la organización de sus capas? (Ruiz-López et al., 2021)

- a) Endomisio: rodea las fibras musculares y las separa entre sí; Perimisio: vaina de tejido conjuntivo que envuelve cada fascículo muscular y Epimisio: fascia externa que envuelve todo el músculo.
- b) Sarcolema: membrana que rodea las fibras musculares; Endomisio: vaina de tejido conjuntivo que envuelve cada fascículo muscular y Periostio: fascia externa que envuelve todo el músculo.
- c) Sarcolema: membrana que rodea las fibras musculares; Sarcoplasma: membrana dentro de la fibra muscular y Sarcómero: espacios que discurren por la fibra muscular.

88. Señale la opción correcta. Durante el proceso de contracción muscular, en la fase de excitación-acoplamiento (Ruiz-López et al., 2021):

- a) Se produce el deslizamiento de filamentos liberando así la energía.
- b) Llega el impulso nervioso liberando iones de calcio.
- c) Se disuelve el complejo de actina y miosina de forma momentánea.

89. En una sala de musculación o multitrabajo destinada principalmente a la población usuaria que realiza musculación o culturismo, el rango de peso de los discos es muy variable. Esta variabilidad permite una progresión efectiva y constante en cada ejercicio. ¿Cuál es la variabilidad más utilizada en los discos para facilitar dicha progresión? (Ruiz-López et al., 2021)

- a) 1 kg; 2 Kg; 5 Kg; 10 Kg y 15 Kg.
- b) 1,25 Kg; 2,5 Kg; 5 Kg; 10 Kg, 15 Kg y 20 Kg.
- c) 1,25 Kg; 1,5 Kg; 5 Kg; 10 Kg, 15 Kg; 20 Kg; 25 Kg y 30 Kg.

90. Lo más habitual en las salas de musculación o multitrabajo es que los discos y mancuernas sean de hierro recubiertos de goma dura. Según Benito, citado por Ruiz López et al. (2021) ¿qué característica debe cumplir dicho material?

- a) Que sea altamente resistente a la corrosión.
- b) Que disponga de 2-3 unidades de cada tipo.
- c) Que sean modelos circulares.



91. ¿Cuál es el ritmo en la reanimación cardiopulmonar básica infantil? (Novella, 2021)

- a) 15 compresiones / 4 ventilaciones.
- b) 30 compresiones / 2 ventilaciones.
- c) 15 compresiones / 2 ventilaciones

92. El Título II de la Ley del deporte de la Comunidad de Madrid, capítulo II, describe la protección a:

- a) Niños deportistas y mujeres deportistas.
- b) Poblaciones especiales.
- c) Deportistas y niños deportistas.

93. Según el artículo 26 de la Ley 7/1985 de 2 de abril, Reguladora de las Bases de Régimen Local, los municipios deberán dotar, en todo caso, de instalaciones deportivas de uso público cuando la su población sea:

- a) Superior a 5.000 habitantes.
- b) Superior a 20.000 habitantes.
- c) Igual o superior a 20.000 habitantes.

94. Según el artículo 26 de la Ley 7/1985 de 2 de abril, Reguladora de las Bases de Régimen Local, la administración del estado o de la comunidad autónoma correspondiente, en determinadas condiciones, podrá delegar competencias en el municipio. ¿La gestión de las instalaciones deportivas se encuentra entre estas posibles competencias?

- a) El artículo 26 no recoge este objeto.
- b) Sí.
- c) No.

95. La ley de profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid, en su artículo 2, define el término Deporte como:

- a) Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.
- b) Cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo.
- c) Todas las manifestaciones físicas y deportivas en las que para su ejecución se soliciten determinados servicios profesionales.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS
TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS
(3 PLAZAS)
PERSONAL LABORAL FIJO
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID
TAL&NTO