

**EJERCICIO ÚNICO**

**PARTE TEÓRICA**

**TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

**AYUNTAMIENTO DE MADRID (54 PLAZAS)**

**PERSONAL FUNCIONARIO TURNO LIBRE**



1. Según el artículo 20 de la Constitución Española, se reconocen y protegen los siguientes derechos:
  - a) El derecho de reunión pacífica y sin armas.
  - b) El derecho a expresar y difundir libremente los pensamientos, ideas y opiniones mediante la palabra, el escrito o cualquier otro medio de reproducción.
  - c) Ambas respuestas son correctas.
  
2. Según el artículo 140 de la Constitución Española, los municipios:
  - a) Gozarán de personalidad jurídica propia.
  - b) Su gobierno y administración corresponde a sus respectivos Ayuntamientos, integrados por los Alcaldes y los Concejales.
  - c) Las opciones a) y b) son correctas.
  
3. Según el Reglamento Orgánico y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, no es una función de los concejales de Gobierno:
  - a) Elevar al Pleno las propuestas que les correspondan en el ámbito de las competencias de su Área.
  - b) Proponer al alcalde la aprobación de los proyectos de organización y estructura de Área.
  - c) La coordinación de las direcciones generales y órganos asimilados en el ámbito de los servicios comunes.
  
4. Los Distritos son entidades territoriales en las que se divide el municipio de Madrid. Según el Reglamento Orgánico de 31 de mayo de 2004,
  - a) Están dotados de órganos de gestión desconcentrada.
  - b) El gobierno y administración del distrito corresponde al alcalde.
  - c) La Junta Municipal del Distrito no ejercerá competencias ejecutivas o administrativas.
  
5. Conforme al Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, los funcionarios públicos tienen como derechos individuales, entre otros,
  - a) A la libertad sindical.
  - b) Al ejercicio de la huelga, con la garantía del mantenimiento de los servicios esenciales de la comunidad.
  - c) A) y b) son correctas.



6. En la interpretación y aplicación de la Ordenanza de Transparencia de la Ciudad de Madrid, regirán los siguientes principios básicos:
- Principio de no reutilización: la información será publicada o facilitada en formatos que no permitan su reutilización.
  - Principio de transparencia: la información pública en poder de los sujetos comprendidos dentro del ámbito de aplicación será accesible, salvo que proceda la aplicación de alguno de los límites establecidos en una norma con rango de ley, cuya interpretación no será extensiva.
  - Principio de acceso: la información será transmitida conforme lo soliciten los usuarios.
7. Según la ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas:
- Los interesados en los procedimientos podrán impulsar el cumplimiento de todos los trámites preceptivos establecidos en la ley.
  - El procedimiento, sometido al principio de celeridad, se impulsará de oficio en todos sus trámites y a través de medios electrónicos, respetando los principios de transparencia y publicidad.
  - El procedimiento, sometido al principio de celeridad, se impulsará, preferentemente, a través de medios electrónicos.
8. 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, dispone que constituyen ingresos de derecho privado de las entidades locales:
- Los ingresos que provengan de la enajenación de bienes del dominio público local integrantes del patrimonio de las entidades locales.
  - Los rendimientos o productos de cualquier naturaleza que procedan, por cualquier concepto, de los bienes de dominio público local.
  - Los rendimientos o productos de cualquier naturaleza derivados de su patrimonio, así como las adquisiciones a título de herencia, legado o donación.
9. ¿Mediante qué modalidad se realiza la organización de los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas en la Administración municipal de Madrid?
- Mediante designación de trabajadores.
  - Mediante servicio de prevención ajeno.
  - Mediante servicio de prevención propio.



10. ¿Cómo define la discriminación directa por razón de sexo la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres?
- a) Como la situación en que se encuentra una persona que sea, haya sido o pudiera ser tratada, en atención a su sexo, de manera menos favorable que otra en situación comparable.
  - b) Como la situación en que una disposición, criterio o práctica aparentemente neutros pone a personas de un sexo en desventaja particular con respecto a personas del otro.
  - c) Como cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.
11. En la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, en su artículo 4, “Marco específico de promoción de la igualdad efectiva en el deporte”, se destaca en su apartado primero que hay que observar disposiciones de una ley orgánica de ámbito estatal. ¿Cuál es esta ley?
- a) Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual
  - b) Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres
  - c) Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género
12. En la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte ¿se proclama en su articulado el derecho a la práctica deportiva?
- a) Sí, coincidiendo con el listado de alguno de los derechos fundamentales descritos en la Constitución Española, en su capítulo segundo, sección primera.
  - b) Sí, en la línea argumental con lo proclamado en la Constitución Española, en su capítulo segundo, sección segunda, “derechos y deberes de los ciudadanos”.
  - c) Sí, de forma congruente con lo proclamado en la Constitución Española, en el articulado de su capítulo tercero, “De los principios rectores de la política social y económica”.
13. De acuerdo con el Título I de la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, en su artículo 13, ¿a quién corresponde la dirección de la política deportiva estatal y la fijación de sus objetivos y elementos esenciales?
- a) Al Consejo Superior de Deportes
  - b) Al Gobierno, dentro de sus competencias.
  - c) Al Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS

TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS  
(54 PLAZAS)

PERSONAL FUNCIONARIO

AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID  
TAL&NTO

14. Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local. De acuerdo con el artículo 27 y respecto a las instalaciones deportivas de los centros educativos la Comunidad Autónoma puede delegar la competencia de su gestión en el municipio:

- a) Nunca. En todo caso es competencia de la administración autonómica.
- b) Siempre. En todo caso por criterios de racionalización administrativa para cualquier uso público deportivo.
- c) Sí, por criterios de racionalización administrativa y para uso deportivo fuera del horario lectivo.

15. Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local. En los municipios con población inferior a 20.000 habitantes será la Diputación provincial o entidad equivalente la que coordinará la prestación de servicios deportivos:

- a) Sí.
- b) No.
- c) No, salvo que sean servicios de ocio y recreación.

16. Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local, artículo 26. En los Municipios con población superior a 20.000 habitantes:

- a) Se deberá dotar de instalaciones deportivas de uso público gratuito y de libre acceso.
- b) Se deberá prestar servicio en instalaciones deportivas de uso público.
- c) Se deberá prestar servicio deportivo bajo cualquier régimen de gestión, directa o indirecta.

17. Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid. ¿El siguiente texto en cursiva, qué elemento define dentro de esta norma?

*“Velar por el derecho de las personas que solicitan la prestación de servicios deportivos a que los mismos se presten aplicando conocimientos específicos y técnicas propias de las ciencias de la actividad física y del deporte que fomenten una práctica deportiva saludable, evitando situaciones que puedan perjudicar la seguridad del consumidor, usuario o deportista o que puedan menoscabar la salud o la integridad física de los destinatarios de los servicios”*

- a) Su objeto.
- b) Su finalidad.
- c) Su misión.



18. Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid. Ámbito de aplicación. La ley se aplica en el ámbito territorial de la Comunidad de Madrid, respecto a:
- Actividades físicas y deportivas que se realicen en el marco de una prestación de servicios profesionales.
  - Actividades físicas deportivas bajo cualquier régimen de gestión.
  - Práctica física y deportiva reglada de uso libre o dirigida.
19. Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid. Derechos de los deportistas, consumidores y usuarios de los servicios deportivos. La igualdad de trato y oportunidades, independientemente de su identidad y orientación sexual, edad, capacidad funcional, cultura, etnia o religión, ¿es un derecho del consumidor de servicios deportivos?
- Sí.
  - Sí, aunque la ley citada no lo incluya, ya que es un derecho fundamental constitucional.
  - Sí, aunque la citada ley no lo incluya, ya que es un derecho que emana de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.
20. Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid. Monitor deportivo. La actividad de enseñanza deportiva en escuela de natación, nivel 1, actividad propia del Ayuntamiento de Madrid, en una instalación propia de gestión directa, ¿a qué perfil profesional del monitor deportivo corresponde?
- Perfil de carácter recreativo.
  - Perfil de carácter formativo.
  - Perfil de carácter de acondicionamiento físico.
21. Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales. ¿Está prohibido el acceso con animales a los centros deportivos municipales madrileños?
- Sí.
  - No.
  - Sí, salvo los casos previstos legalmente.
22. Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales. ¿Está prohibido encender fuego en los centros deportivos municipales?
- Sí, está expresamente prohibido.
  - Sí, en base al Código penal, tipificado como incendios de alto riesgo, artículo 351.
  - Sí, en base al Código Civil, artículo 1902, obligación de reparación del daño.



23. Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales. Título II. Deberes de los usuarios en las piscinas municipales. ¿Qué regulación expresa se recoge respecto al uso de traje de baño?
- a) Utilizar el traje de baño en todo el recinto de la piscina, salvo en las zonas nudistas, en su caso. El uso de los mismo se flexibilizará de acuerdo con la libertad personal de cada persona usuaria o por sus ritos religiosos.
  - b) Utilizar el traje de baño en todo el recinto de la piscina, salvo en las zonas nudistas, en su caso. Deberán ofrecerse zonas nudistas en todas las piscinas, delimitadas del resto de zonas por barreras físicas.
  - c) Utilizar el traje de baño en todo el recinto de la piscina, salvo en las zonas nudistas, en su caso.
24. Decreto vigente de la titular del Área Delegada de Deporte por el que se establecen los criterios generales de los programas de servicios dirigidos de los centros deportivos municipales: Programa general de clases y escuelas. Actividades preinfantiles. ¿En que categorías se subdividen las actividades preinfantiles?
- a) Acuáticas y físicas.
  - b) Juegos y actividades acuáticas.
  - c) Actividad física de base y actividades acuáticas.
25. De conformidad el Decreto vigente por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios deportivos dirigidos de los centros deportivos municipales, ¿Cuál será la frecuencia de las sesiones de las actividades programadas dentro del programa para personas con discapacidad?
- a) 1 o 2 sesiones semanales.
  - b) 2 o más sesiones semanales.
  - c) 1, 2 o 3 sesiones semanales.
26. De conformidad el Decreto vigente por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios deportivos dirigidos de los centros deportivos municipales, ¿cuál es el tipo de discapacidad para el que se programarán actividades dentro del programa de actividades para personas con discapacidad?
- a) El servicio deportivo municipal únicamente establece actividades para personas con discapacidad física o motora.
  - b) Física, intelectual, sensorial, orgánica, psicosocial y múltiple.
  - c) Física o motora, intelectual y sensorial.



27. De conformidad el Decreto vigente por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios deportivos dirigidos de los centros deportivos municipales, ¿cuál es la modalidad de acceso a las actividades del programa familiar-intergeneracional?
- a) Abierta.
  - b) Cerrada.
  - c) A criterio de la dirección deportiva.
28. Según la normativa general de las competiciones municipales para la temporada 2025-26, ¿Pueden participar personas en categoría diferente a la que marque su fecha de nacimiento?
- a) No, en ningún caso.
  - b) Sí, se pueden realizar adaptaciones de categoría en algunas condiciones.
  - c) Sí, si la justifica la Dirección General de Deportes.
29. Según la normativa general de las competiciones municipales para la temporada 2025-26, ¿en qué categorías la competición se convoca en categoría mixta?
- a) Exclusivamente en prebenjamín y benjamín.
  - b) Exclusivamente en prebenjamín.
  - c) Exclusivamente en prebenjamín, benjamín y alevín.
30. Según la normativa general de las competiciones municipales para la temporada 2025-26, además de las categorías convocadas como mixta, ¿en qué otras categorías pueden participar deportistas femeninas en equipos masculinos?
- a) De forma excepcional en las categorías infantil, cadete, juvenil y senior.
  - b) De forma excepcional en las categorías infantil, cadete, juvenil y senior aunque no pertenezcan a la misma categoría del equipo en el que se hayan inscrito.
  - c) En cualquiera de las categorías infantil, cadete y juvenil.



31. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021), ¿qué es el índice de masa corporal (IMC)?
- Peso (g) / altura (cm)
  - Peso (kg) / altura (m)<sup>2</sup>
  - Peso (kg) / altura (m)
32. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021), para niños y adolescentes (5 a 17 años) la actividad física mejora los resultados cognitivos, ¿incluye esto la mejora del desempeño académico?
- No.
  - La actividad física, aunque mejora los resultados cognitivos, no incluye el desempeño académico.
  - Sí.
33. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021), ¿cómo se entiende el comportamiento sedentario?
- Cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto energético de  $\leq 1,5$  MET, sea en posición sentada, reclinada o acostada.
  - Cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto energético de  $\leq 2$  MET, sea en posición sentada, reclinada o acostada.
  - Cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto energético de  $\leq 1,5$  MET, en posición reclinada o acostada.
34. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021), ¿qué es el índice de masa corporal (IMC)?
- Peso (g) / altura (cm)
  - Peso (kg) / altura (m)<sup>2</sup>
  - Peso (kg) / altura (m)
35. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021), para niños y adolescentes (5 a 17 años) la actividad física mejora los resultados cognitivos, ¿incluye esto la mejora del desempeño académico?
- No.
  - La actividad física, aunque mejora los resultados cognitivos, no incluye el desempeño académico.
  - Sí.



36. ¿Cómo se llama el proceso de almacenamiento de energía formando ATP a partir de otras fuentes químicas? (Antonio García de Alcaraz, 2021).
- Fosforilación.
  - Almacenamiento enzimático.
  - Fosfogénesis.
37. ¿Cómo se llama el sistema energético que se utiliza en esfuerzos de muy corta duración y alta intensidad? (Antonio García de Alcaraz, 2021).
- Glucólisis anaeróbica.
  - Sistema de los fosfógenos.
  - Sistema anaeróbico láctico.
38. ¿Cómo se llama el sistema energético en el que se genera energía sin presencia de oxígeno y sin llegar a producir cantidades elevadas de lactato? (Antonio García de Alcaraz, 2021).
- Glucólisis anaeróbica.
  - Sistema anaeróbico láctico.
  - Sistema de los fosfógenos.
39. El manejo de objetos es una habilidad motriz básica. Además del manejo de objetos, aparecen otros grupos de habilidades motrices básicas, ¿cuáles? (Batalla, 2010. Citado por Antonio García de Alcaraz Serrano, 2021).
- Desplazamientos, saltos y giros.
  - Marcha, trepa y volteos.
  - Marcha, carrera y saltos.
40. Si atendemos a la realización de las habilidades motrices básicas en un contexto deportivo (Schmidt y Wrisberg, 2004, citados por García de Alcaraz Serrano, 2021) según los mecanismos de percepción, atendiendo a la estructura observable del movimiento, un combate de judo sería predominantemente:
- Una acción de tipo indeterminado.
  - Una acción de tipo abierto.
  - Una acción de tipo cerrado.



41. Según Carpensen et al. (1985), citado por García de Alcaraz Serrano (2021), ¿cuál de las siguientes afirmaciones refleja de manera más precisa la diferencia conceptual entre actividad física y ejercicio físico?

- a) El ejercicio físico siempre implica un gasto energético superior al basal, mientras que la actividad física no.
- b) La actividad física es toda actividad planificada con intención de mejorar capacidades, mientras que el ejercicio físico es espontáneo.
- c) La actividad física es cualquier movimiento corporal con gasto energético, mientras que el ejercicio físico implica planificación, estructura y finalidad específica de mejorar la condición física.

42. De acuerdo con García de Alcaraz Serrano (2021), ¿cuál de las siguientes pruebas no permite aislar la capacidad de generar fuerza sin la influencia del ciclo estiramiento-acortamiento (CEA)?

- a) El salto con contramovimiento (CMJ), debido a que incorpora una fase excéntrica previa que facilita la producción de energía mediante la utilización del CEA.
- b) El salto desde posición estática (SJ), ejecutado sin fase excéntrica inicial y por tanto útil para valorar la producción de fuerza inicial sin aportes elásticos.
- c) La dinamometría manual, que evalúa fuerza isométrica sin intervención del CEA y permite obtener una medida pura del nivel tensional aplicado en agarre.

43. Según Jones & Carter (2000), citados por Ruiz-López y Cejudo (2021), la resistencia se entiende como:

- a) La capacidad de mantener una intensidad submáxima sin necesidad de aporte carbohidratado.
- b) El tiempo máximo durante el cual un sujeto puede sostener una frecuencia cardíaca supramáxima.
- c) La capacidad de mantener una velocidad o potencia determinada durante el máximo tiempo posible.



44. De acuerdo con Hackney (2019), citado por Ruiz-López y Cejudo (2021), ¿cuál de las siguientes adaptaciones neuromusculares se relaciona directamente con el entrenamiento de resistencia aeróbica?
- a) Reducción del número de mitocondrias para optimizar el gasto energético.
  - b) Aumento del tamaño y número de mitocondrias, incremento de capilares y transición parcial de fibras IIb hacia tipo I.
  - c) Conversión completa de fibras rápidas IIb en fibras lentas tipo I.
45. De acuerdo con Ruiz-López y Cejudo (2021), dentro de los tipos de entrenamiento para la mejora de la resistencia, ¿qué caracteriza al entrenamiento continuo extensivo?
- a) Intervalos de alta intensidad intercalados con descansos pasivos.
  - b) Trabajo prolongado entre 65–75% de la FC<sub>máx</sub> que oscila entre 15 minutos hasta varias horas.
  - c) Duraciones largas (<10 min) con intensidades cercanas al VO<sub>2</sub>max.
46. De acuerdo con Ruiz-López y Cejudo (2021) y con un ejemplo de una sesión de Ciclo-Indoor, ¿qué variables definen la intensidad en el entrenamiento interválico (HIIT)?
- a) Parte principal de la sesión de seis series de 3 minutos| pulso alcanzado. En todo caso, superior a 60 minutos.
  - b) Trabajo cercano o superior al 90% de la FC<sub>máx</sub>, con intervalos de 2–4 minutos.
  - c) La combinación exclusiva de percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) y velocidad de ejecución para ajustar la intensidad sin necesidad de monitorizar parámetros fisiológicos como la frecuencia cardíaca.
47. Según el criterio de Ruiz-López y Cejudo (2021), ¿cuál de las siguientes adaptaciones neuromusculares es más característica del entrenamiento de fuerza máxima?
- a) Incremento predominante de la actividad enzimática oxidativa y aumento notable de mitocondrias.
  - b) Mejora del reclutamiento neural, sincronización intermuscular e incremento del umbral de activación de unidades motoras.
  - c) Predominio de hipertrofia sarcoplasmática con disminución de la tensión específica de la fibra.



48. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no coincide con el uso de electroestimulación (EMG), según Ruiz-López y Cejudo (2021)?
- a) Puede utilizarse como apoyo en procesos de rehabilitación y recuperación funcional.
  - b) Es capaz por sí sola de igualar todas las adaptaciones neuromusculares conseguidas mediante entrenamiento voluntario tradicional.
  - c) Puede mejorar fuerza dinámica concéntrica en determinados grupos musculares.
49. ¿Cuál de las siguientes combinaciones se ajusta mejor a los parámetros de hipertrofia muscular según Ruiz-López y Cejudo (2021)?
- a) Intensidades superiores al 70% 1RM con volumen muy bajo y recuperaciones largas para maximizar tensión neural.
  - b) Intensidades intermedias (60–80% 1RM), volumen moderado-alto, y descansos de 1–2 minutos para inducir estrés metabólico y tensión mecánica.
  - c) Intensidades bajas (<40% 1RM) con pausas mínimas como principal estrategia de hipertrofia miofibrilar.
50. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe correctamente una adaptación producida por el entrenamiento de fuerza, de acuerdo con Ruiz-López y Cejudo (2021)?
- a) El entrenamiento de fuerza reduce progresivamente la capacidad de reclutamiento neural para favorecer un patrón más económico de activación muscular.
  - b) Produce un aumento generalizado de fibras tipo I en detrimento de las fibras rápidas, con independencia del tipo de carga aplicada.
  - c) Mejora la capacidad de reclutamiento y sincronización de unidades motoras, optimizando la activación neuromuscular y la producción de fuerza.
51. De acuerdo con Ruiz-López y Cejudo (2021) y citando a García-Manso (1998), la velocidad:
- a) Desde un punto de vista deportivo, representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia.
  - b) Es la capacidad para realizar un esfuerzo durante un tiempo variable.
  - c) Es la capacidad de aplicar una fuerza en el menor tiempo.



52. Según Holt et al (2008), citado por Cejudo, Ruiz-López y Sainz de Baranda (2021), ¿a qué concepto hace referencia el rango de movimiento?
- a) A la valoración cuantitativa del arco de movimiento de una articulación durante un movimiento, independientemente de la velocidad de ejecución.
  - b) A la máxima velocidad angular que puede alcanzar una articulación en un gesto específico.
  - c) A la capacidad de una articulación para soportar cargas sin deformación permanente.
53. Atendiendo a Cejudo, Ruiz-López y Sainz de Baranda, ¿cuál de las siguientes opciones describe correctamente la técnica de estiramiento estática - activa (active stretching)?
- a) Mantener la posición de estiramiento utilizando una fuerza externa (compañero, material o gravedad), con mínima activación muscular.
  - b) Mantener la posición de estiramiento mediante la activación isométrica de la musculatura agonista, favoreciendo la mejora en la coordinación muscular agonista-antagonista.
  - c) Realizar una contracción isométrica del músculo que va a ser estirado y, tras una breve relajación, progresar con un estiramiento pasivo hasta una nueva barrera de tensión.
54. Principal desventaja del estiramiento balístico según Cejudo, Ruiz-López y Sainz de Baranda (2021):
- a) Disminución de la flexibilidad activa.
  - b) Dificulta la reproducibilidad del gesto técnico.
  - c) Aumenta el riesgo de lesión.
55. El denominado Stretching de Anderson (1983), citado por Cejudo, Ruiz-López y Sainz de Baranda (2021), consiste en:
- a) Una contracción isométrica intensa, seguida de una relajación muscular y un estiramiento de duración variable.
  - b) Un estiramiento estático relajado, seguido de relajación y nuevo avance en el estiramiento.
  - c) Ambas respuestas son correctas.



56. ¿Cuál de los siguientes autores define la coordinación como la interacción armoniosa y económica de los músculos, nervios y sentidos que se traducirá en acciones cinéticas precisas y equilibradas y reacciones rápidas y adaptadas a cada situación?

- a) Grosser, M.
- b) Blume, D.
- c) Kiphard, E.J.

57. Según Le Boulch (1986), citado por Prieto (2021), la coordinación intramuscular:

- a) Se refiere a aquella en la que intervienen todas las partes del cuerpo.
- b) Se refiere a la contracción eficaz del propio músculo.
- c) Se refiere a la coordinación de movimientos de distintos segmentos corporales que normalmente actúan de forma independiente.

58. Según Añó, Campos y Mestre (1980), citado por Prieto (2021), ¿qué tipo de coordinación carece de protagonismo en el medio acuático?

- a) Coordinación óculo - pédica.
- b) Coordinación óculo - manual.
- c) Coordinación ojo - cabeza.

59. Según Risco (1991) citado por Prieto (2021), ¿cuál de las siguientes no es una subcategoría de la coordinación sensomotriz?

- a) Kinestésico - motriz.
- b) Segmentaria.
- c) Tiempo de reacción.

60. Según Moreno (1999), citado por Giménez (2021), ¿qué tipo de juego vinculado a la etapa evolutiva hace referencia a conductas repetitivas y sostenidas en el tiempo y se transforman en juego al final de la etapa por puro placer funcional?

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



61. De acuerdo con Moreno (1999), citado por Giménez (2021), la salida paulatina de la etapa egocéntrica del niño corresponde a la franja de edad de:

- a) 10 a 12 años.
- b) 4 a 7 años.
- c) 2 a 4 años.

62. De acuerdo con Moreno (1999), citado por Giménez (2021), ¿qué dos fases se diferencian dentro del periodo de juego de reglas?

- a) Periodo de juego colectivo ascendente y periodo de juego colectivo de cooperación.
- b) Periodo de juegos funcionales con objetos y periodo de representación colectiva.
- c) Periodo de operaciones concretas y periodo de operaciones formales.

63. Según Giménez (2021), ¿a qué tipo de juego hace referencia la siguiente descripción “el niño juega sin compañeros ni adversarios que intervengan directamente sobre la acción motriz a realizar”?

- a) Psicomotor.
- b) Sociomotor.
- c) Colaboración-oposición.

64. Atendiendo a la propuesta de Blázquez (1995), citada por García (2021), ¿cuál es la secuencia adecuada de la estructuración de los juegos por etapas educativas?:

- a) Juegos simples solo en educación infantil, deporte reglado en 1º de primaria y predeporte en bachillerato.
- b) Formas jugadas solo en 2º de primaria, deporte solo en 1º de ESO y juegos populares únicamente en bachillerato.
- c) Juegos simples en 1º y 2º de primaria. Predeporte y formas jugadas en 3º ciclo de primaria y 1º de ESO; deporte (incluyendo formas jugadas, juegos recreativos y predeportivos) en 2º de ESO y bachillerato.



65. Según el modelo de iniciación deportiva en tres etapas de Delgado Noguera (1994), citado por García (2021), en la iniciación genérica (9 a 13 años), ¿qué caracteriza el trabajo que debe realizarse?
- a) Trabajo de un único deporte para lograr la especialización.
  - b) Actividades de educación física de base y juego con intencionalidad y base de una futura especialización deportiva.
  - c) Trabajo con habilidades específicas, sin intención de especialización deportiva, combinando aprendizajes de distintos deportes (individuales y colectivos).
66. De acuerdo con la enseñanza comprensiva (TFfU y sus variantes), citada por García (2021), ¿cuál es el papel de la técnica en la iniciación y perfeccionamiento?
- a) La técnica se enseña de forma aislada y repetitiva, si contexto táctico, para automatizar primero y comprender después.
  - b) La técnica se trabaja como un medio al servicio de la táctica, siempre contextualizada en situaciones de juego que exigen tomar decisiones.
  - c) La técnica debe posponerse hasta la etapa de especialización específica (más de 14 años).
67. A finales del siglo XX y, gracias a la evidencia científica, las organizaciones orientadas hacia la salud comenzaron a hacer recomendaciones de ejercicio físico dirigidas a la población. En este sentido, ¿qué aconsejó la American College of Sports Medicine (ACSM) en 1998? (Citado por Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda, 2021).
- a) Realizar actividad física con una frecuencia de dos a tres días por semana.
  - b) Realizar actividad física de forma diaria.
  - c) Realizar actividad física con una frecuencia de tres a cinco días por semana.
68. De acuerdo con Águila y Sicilia (2014), citados por Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021):
- a) La filosofía fitness brota tras la segunda revolución del ejercicio físico, en un contexto en el que las investigaciones en el ámbito del ejercicio físico y la actividad físico-deportiva prosiguen de forma más concreta y exhaustiva.
  - b) No sería hasta la década de los dos mil cuando los gimnasios empiezan a aumentar su oferta, motivados en parte por la cada vez mayor competitividad en el mercado.
  - c) Ambas son correctas.



69. De acuerdo con Ginés-Díaz y Conesa (2017), citados por Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), la música es un elemento fundamental en cualquier sesión con soporte musical y, por tanto:

- a) Marca el ritmo de ejecución tanto para el usuario como para el monitor.
- b) El usuario y el monitor deben dominarlo a la perfección para poder asegurar el buen funcionamiento de la clase.
- c) Ninguna es correcta.

70. Siguiendo a Ginés-Díaz y Conesa (2017), citados por Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), señale la respuesta correcta en relación con la anatomía musical:

- a) El segmento es la suma de cuatro bloques, es decir, 64 tiempos musicales.
- b) En el hip-hop se utilizan músicas ternarias.
- c) La intensidad de los pulsos semiacentuados se encuentra entre los beats fuertes y los beats débiles.

71. Siguiendo a Ginés-Díaz y Conesa (2017), citados por Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), para adaptar la coreografía a la música se pueden clasificar los movimientos en función de la cantidad de beats que son necesarios para su correcta ejecución. Así, ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

- a) Los movimientos simples son aquellos que necesitan un beat musical para ejecutarse, como por ejemplo el “step touch”.
- b) Los movimientos dobles son aquellos que necesitan cuatro beats musicales para ejecutarse, por ejemplo “la caja”.
- c) Los movimientos simples son aquellos que necesitan un beat musicales para ejecutarse, como por ejemplo la “V”.



72. De acuerdo con Fernández et al., (2010), citado por Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), el libro “The new aerobics” ...

- a) Es una adaptación del libro “aeróbics” para mayores de 35 años.
- b) Adapta los principios del aeróbic para las mujeres.
- c) Ambas respuestas son incorrectas.

73. Siguiendo a Rial (2012), citado por Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), ¿qué empresa lanzó al mercado estadounidense un programa de entrenamiento utilizando el Step?

- a) Nike.
- b) Under Armour.
- c) Reebok.

74. Indique, de acuerdo con Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), cuál de los siguientes no es un paso de bajo impacto:

- a) Chassé.
- b) Grapevine.
- c) Squat.

75. ¿En qué fase del síndrome general de adaptación desaparecen los síntomas de alarma? (Selye, 1946; citado por Prieto, 2021)

- a) En la primera fase.
- b) En la segunda fase.
- c) En la tercera fase.

76. De acuerdo con Prieto (2021), señale la respuesta incorrecta en relación con la ansiedad competitiva:

- a) Es común la aparición de ansiedad ante la competición asociada al miedo al fracaso.
- b) La ansiedad competitiva puede darse tanto antes (ansiedad precompetitiva) como durante la competición en sí.
- c) La ansiedad competitiva desaparece una vez iniciada la competición.



77. Indique, de acuerdo con las recomendaciones de la Universidad de Carolina del Norte (UNC Health Care, 2014, citado por Prieto, 2021), cuál de las siguientes afirmaciones es incorrecta:

- a) La visualización guiada puede ser realizada individualmente por uno mismo en su mente.
- b) La visualización guiada debe continuar aún si comenzamos a tener pensamientos que perturben el proceso.
- c) No existe un tiempo límite para hacer una visualización guiada.

78. Según Cuenca (2000), citado por López de Subijana (2021):

- a) A raíz de la tercera generación de Derechos Humanos, el ocio comienza a adquirir una mayor relevancia en la calidad de vida de las personas al no estar exclusivamente vinculado al trabajo.
- b) El ocio es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.
- c) Ambas son correctas.

79. De acuerdo con López de Subijana (2021), ¿cuántos aspectos fundamentales menciona la carta del ocio de la World Leisure Organization (WLO), actualizada en el año 2020?

- a) Nueve.
- b) Ocho.
- c) Siete.

80. De acuerdo con López de Subijana (2021), ¿qué autor define el ocio como “Estado de ánimo que se caracteriza por tiempo fuera de obligaciones y lleno de optimismo”?

- a) Ninguna es correcta.
- b) Dumazedier (1968).
- c) Overstreet (1934).



81. Según Parlebas (1986) en los deportes individuales la persona:

- a) Actúa siempre en solitario, sobre medios fijos.
- b) Actúa siempre en solitario, sobre medios fijos o fluctuantes.
- c) Actúa en solitario, sobre medios fijos o con ausencia de fluctuación.

82. Según Antón (1990), las habilidades técnicas para poder jugar al balonmano se clasifican en:

- a) Habilidades técnicas de ataque, habilidades técnicas de defensa y habilidades mentales.
- b) Habilidades técnicas ataque y defensa, y habilidades técnicas de equipo.
- c) Habilidades técnicas de ataque y habilidades técnicas de defensa.

83. Basándonos en Hernández-Vázquez et al. (2020), la clasificación funcional en el deporte adaptado:

- a) Hace referencia a la categoría de edad, sexo y peso (en caso de que proceda) con el fin de competir dentro del grupo correspondiente.
- b) Se hace en función de la capacidad de movimiento a la hora de la práctica de un deporte concreto.
- c) Se centra en el porcentaje de discapacidad que presente cada deportista.

84. La Parálisis Cerebral:

- a) Es la consecuencia de una lesión progresiva en el sistema nervioso central , que suele producirse durante el embarazo, el parto o en la primera infancia.
- b) Produce trastornos en la coordinación, tono y fuerza muscular, de carácter persistente e invariable.
- c) Se manifiesta, sobre todo, en la dificultad que tiene la persona para mantener un equilibrio estable y en la dificultad para ejecutar movimientos coordinados.



85. En el ámbito de los programas deportivos para personas con discapacidad, una adaptación en los apoyos podría consistir en:

- a) El establecimiento de alumnos tutores.
- b) El uso de la silla de ruedas.
- c) La adaptación del material.

86. En el ámbito de la discapacidad, y según Reina (2014), Roldán y Reina (2018), y Sanz y Reina (2012), los programas específicos:

- a) Son aquellos en los que las personas con discapacidad realizan la actividad física o deportiva al margen del grupo de iguales.
- b) Se comparten las instalaciones y los materiales para las actividades entre personas con y sin discapacidad.
- c) Son un modelo organizativo que garantiza dar respuesta a las necesidades particulares de las personas con discapacidad, pero implica la no acomodación del contexto donde se lleve la actividad deportiva.

87. Según Alonso Fraile (2015), citado por Pedrero Chamizo (2021), al encontrarse el cuerpo en inmersión, el cuerpo experimenta una ligera presión sobre la superficie corporal. Señala la respuesta correcta:

- a) Incrementando el retorno venoso y linfático reduciendo el edema a consecuencia de la resistencia hidrodinámica.
- b) Aumentando la necesidad de orinar y de rehidratarse para compensar la pérdida de líquidos y electrolitos a consecuencia del empuje hidrostático.
- c) Incrementando el riego sanguíneo tisular, facilitando la oxigenación de dicho tejido y la eliminación de productos de desecho a consecuencia de la presión hidrostática.

88. La musculatura del cuerpo puede dividirse en tres tipos: Músculo cardíaco, músculo liso y músculo esquelético. Señala la respuesta correcta.

- a) El músculo esquelético es la única musculatura voluntaria cuyas propiedades son la elasticidad, extensibilidad y contractilidad.
- b) El músculo cardíaco y el liso son musculaturas involuntarias sometidas a un control inconsciente y sus propiedades son la elasticidad, extensibilidad y contractilidad.
- c) El músculo cardíaco es el único que está formado por fibras multinucleadas y con estriaciones visibles al microscopio.



89. Una sala de musculación completa deberá contar con al menos un tipo de máquina de cada grupo muscular, ofreciendo así la posibilidad de entrenar todo el cuerpo utilizando este tipo de aparatos. Si se dispone de poco espacio y siguiendo este criterio, ¿qué máquinas no deberían faltar?

- a) Máquina contractora, máquina de femoral tumbado, máquina de bíceps y press de banca en máquina.
- b) Remo Gironda, máquina de press militar sentado, máquina de sóleos y máquina de femoral tumbado.
- c) Polea de tríceps, máquina de bíceps, jalón al pecho y máquina de dorsal.

90. Según el protocolo del Consejo de Europa de Resucitación (2021), citado por Novella María-Fernández (2021), ¿quién se define como primer interviniente?:

- a) La persona que inicia únicamente maniobras de reanimación “in situ”.
- b) La persona que tiene contacto inicial con el paciente, identifica la situación de emergencia, alerta a los servicios de emergencia e inicia maniobras de reanimación “in situ”.
- c) La persona que tiene contacto inicial con el paciente, identifica la situación de emergencia, alerta a los servicios de emergencia a los cuales coordina e inicia maniobras de reanimación “in situ”.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS  
TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS  
(54 PLAZAS)  
PERSONAL FUNCIONARIO  
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID  
TAL<sup>3</sup>ENTO