

EJERCICIO ÚNICO
PARTE TEÓRICA
TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS
(SALVAMENTO-VIGILANCIA)
DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

TURNO LIBRE



1. Señale cuál de las siguientes afirmaciones sobre la estructura de la Constitución Española es verdadera:
 - a) Está formada por diez Títulos, 169 artículos, 4 Disposiciones Adicionales, 9 Disposiciones Transitorias, 1 Disposición Derogatoria y 1 Disposición Final.
 - b) Está formada por once Títulos, 169 artículos, 4 Disposiciones Adicionales, 9 Disposiciones Transitorias, 2 Disposiciones Derogatorias y 1 Disposición Final.
 - c) Está formada por once Títulos, 169 artículos, 4 Disposiciones Adicionales, 9 Disposiciones Transitorias, 1 Disposición Derogatoria y 1 Disposición Final.

2. Señale, de las siguientes materias, sobre cuál de ellas no tiene competencia exclusiva el Estado, de conformidad con el artículo 149 de la Constitución Española:
 - a) Hacienda General y Deuda del Estado.
 - b) Sanidad e Higiene.
 - c) Legislación sobre pesas y medida.

3. Según el artículo 40 del Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, de 31 de mayo de 2004, el número de Áreas de Gobierno en las que se estructura la administración del Ayuntamiento de Madrid:
 - a) Se determinará por el Pleno del Ayuntamiento al inicio de cada mandato.
 - b) El número de Áreas de Gobierno no podrá exceder de 15.
 - c) El número de Áreas de Gobierno no podrán exceder de 14, de éstas podrán depender un máximo de tres Áreas de Coordinación y tres Áreas Delegadas.

4. Según el artículo 40 del Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, las Áreas de Gobierno:
 - a) Constituyen los niveles esenciales de la organización municipal y comprenden, cada una de ellas, uno o varios sectores funcionalmente homogéneos de la actividad administrativa municipal.
 - b) Son un órgano superior de gobierno y administración del Ayuntamiento de Madrid.
 - c) De las Áreas de Gobierno no podrán depender las Áreas de Coordinación o Delegadas.



5. Según el artículo 44 del Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, entre otras, son funciones de los concejales de Gobierno y de los consejeros-delegados de Gobierno, proponer a la Junta de Gobierno:
 - a) La aprobación de los proyectos de disposiciones de carácter general y las demás propuestas que correspondan en el ámbito de sus competencias.
 - b) La aprobación de los proyectos de organización y estructura de su Área.
 - c) Las propuestas que les correspondan en el ámbito de las competencias de su Área

6. Según lo dispuesto en el artículo 61 del Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, la división de Madrid en distritos le corresponde a:
 - a) El Alcalde, mediante Decreto
 - b) Al Pleno del Ayuntamiento mediante norma orgánica
 - c) A la Junta de Gobierno Local.

7. Según lo dispuesto en el artículo 69 del Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, los jefes superiores de la organización administrativa del distrito, son:
 - a) Los secretarios del distrito.
 - b) Los concejales-presidentes.
 - c) Los coordinadores del distrito.

8. Según el TREBEP (Texto Refundido del Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por el Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre), ¿cuál de las siguientes circunstancias justifican el nombramiento de funcionarios interinos?:
 - a) La existencia de plazas vacantes, cuando no sea posible su cobertura por funcionarios de carrera, por el tiempo que sea necesario, en los términos previstos en el apartado 4.
 - b) La existencia de plazas vacantes, cuando no sea posible su cobertura por funcionarios de carrera, por el plazo improrrogable de un año, en los términos previstos en el apartado 4.
 - c) La existencia de plazas vacantes, cuando no sea posible su cobertura por funcionarios de carrera, por un máximo de tres años, en los términos previstos en el apartado 4.

9. ¿Qué conceptos integran las retribuciones básicas de los empleados públicos?:
 - a) El sueldo, los trienios y las pagas extraordinarias.
 - b) El sueldo, los trienios y aquellas que se fijan en los presupuestos generales de cada administración.
 - c) Única y exclusivamente el sueldo y los trienios.



10. Según el TREBEP, ¿cuál de las siguientes es una falta disciplinaria muy grave?:

- a) La adopción de cualquier acuerdo manifiestamente ilegal.
- b) El abandono del servicio.
- c) La negligencia en la custodia de los documentos administrativos.

11. En relación con las vacaciones de los funcionarios públicos:

- a) Tendrán derecho a disfrutar, durante cada año natural, de unas vacaciones retribuidas de veintidós días hábiles, o de los días que correspondan proporcionalmente si el tiempo de servicio durante el año fue menor.
- b) El periodo de vacaciones anuales retribuidas puede ser sustituida por una cuantía económica, en los supuestos debidamente justificados.
- c) Las dos respuestas anteriores son correctas.

12. ¿Cuál de los siguientes principios rige en la interpretación y aplicación de la Ordenanza de Transparencia de la Ciudad de Madrid de 27 de julio de 2016?:

- a) El principio de simplicidad, que implica que la información se publicará con un lenguaje claro y sencillo para facilitar su comprensión por las personas.
- b) El principio de economía, que implica que el Ayuntamiento de Madrid utilizará los menores recursos materiales posibles en la gestión de la información.
- c) El principio de internacionalización, que implica que la información se proporcionará en el mismo idioma en que se solicite.

13. La Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, establece que, para asegurar la eficacia de la resolución que pudiera recaer en un procedimiento administrativo, se podrán adoptar medidas provisionales:

- a) Solo antes de iniciar el procedimiento, por el órgano competente para resolver.
- b) Solo después de iniciado el procedimiento, por el órgano competente para instruir.
- c) Tanto antes como después de iniciado el procedimiento.

14. La Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas establece que el órgano competente para resolver podrá decidir, antes de dictar resolución, la realización de actuaciones complementarias indispensables para resolver el procedimiento. En ese caso:

- a) Las actuaciones complementarias deberán practicarse en un plazo no superior a siete días.
- b) El acuerdo de realización de actuaciones complementarias se notificará a los interesados, concediéndoseles un plazo de siete días para formular alegaciones.
- c) El plazo para resolver el procedimiento seguirá corriendo mientras se realizan las actuaciones complementarias.



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, constituyen ingresos de derecho público:
- a) Los rendimientos o productos derivados de su patrimonio.
 - b) El producto de las multas y sanciones en el ámbito de sus competencias.
 - c) Las adquisiciones a título de herencia, legado o donación.
16. 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, dichas entidades no pueden exigir tasas por los siguientes servicios:
- a) Celebración de matrimonios civiles.
 - b) Servicios de inspección sanitaria.
 - c) Limpieza de la vía pública.
17. Se debe constituir un Comité de Seguridad y Salud en todas las empresas o centros de trabajo que:
- a) cuenten con 50 o más trabajadores.
 - b) cuenten con 3 o más Delegados de Prevención.
 - c) lo solicite alguna de las representaciones.
18. La Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres:
- a) regula derechos y deberes de las mujeres y los hombres que se encuentren en territorio español.
 - b) regula derechos y deberes de las personas físicas, tanto públicas como privadas.
 - c) regula derechos y deberes de las personas físicas y jurídicas, tanto públicas como privadas.
19. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), ¿a qué concepto corresponde la definición, “falta del nivel suficiente de actividad física necesario para cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física”?
- a) Sedentarismo.
 - b) Hábitos sedentarios.
 - c) Inactividad física.



20. En la Comunidad de Madrid, la actividad física y deporte organizada y desarrollada deberá cumplir lo determinado en la Ley 6/2016 por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid, respecto a los derechos de los consumidores, usuarios y deportistas. ¿En qué artículo?
- a) Tercero.
 - b) Cuarto.
 - c) Quinto.
21. Indique el enunciado correcto:
- a) Las células musculares poseen una membrana llamada sarcolema, 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 actina y filamentos gruesos de miosina).
 - c) Las células musculares poseen una membrana llamada sarcómera, altamente especializada. En el interior de cada fibra hay gran cantidad de miofibrillas (formada por filamentos delgados de actina y filamentos gruesos de miosina).
22. Qué parámetro fisiológico se corresponde con la fórmula definida por el producto de la frecuencia cardíaca por el volumen sistólico.
- a) Gasto cardíaco.
 - b) Gasto calórico.
 - c) Volumen eyectado.
23. ¿Qué dos sistemas componen el sistema nervioso autónomo?
- a) Simpático y vegetativo.
 - b) Simpático y visceral.
 - c) Simpático y parasimpático.
24. ¿Qué dos compuestos metaboliza principalmente el músculo en el denominado sistema energético anaeróbico aláctico?
- a) ATP y fosfocreatina.
 - b) ATP y lactato.
 - c) Glucosa y lactato.



25. ¿A qué sistema metabólico energético se asocia el concepto de glucólisis anaeróbica?
- a) Sistema Anaeróbico láctico.
 - b) Sistema anaeróbico aláctico.
 - c) Sistema aeróbico láctico.
26. De acuerdo con Manso y colaboradores (1998), al margen de la edad, el proceso de acondicionamiento físico debe orientarse y regirse por unos principios básicos. Estos principios se dividen en:
- a) Fisiológicos y metabólicos.
 - b) Funcionales y adaptativos.
 - c) Analíticos y globales.
27. Los principios metodológicos del entrenamiento hacen referencia a la organización de los estímulos de entrenamiento con el fin de producir los efectos deseados, de acuerdo con Manso y colaboradores (1998). ¿A qué principio metodológico hace referencia el hecho de que la interrupción de un estímulo de entrenamiento conlleva a la pérdida de los beneficios asociados a dicho estímulo?
- a) Continuidad
 - b) Progresión.
 - c) Reversibilidad.
28. De acuerdo con Navarro (1998), las formas de entrenamiento de la resistencia se basan en:
- a) Métodos continuos e interválicos.
 - b) Entrenamientos continuos e interválicos.
 - c) Métodos continuos y fraccionados.
29. Si atendemos a la realización de las habilidades motrices básicas en un contexto deportivo, es conveniente considerar los mecanismos perceptivos, la toma de decisiones, y el mecanismo ejecutor (Schmidt y Wrisberg, 2004). Esto nos va a permitir clasificar las habilidades según su relación con dichos mecanismos del control motor.
- a) El boxeo o el judo serían deportes en los que predominan las acciones de tipo abierto según el mecanismo de percepción.
 - b) El boxeo o el judo serían deportes en los que predominan las acciones de tipo cerrada según el mecanismo de percepción.
 - c) Las dos anteriores son incorrectas.



30. Según Batalla (2010) el desplazamiento como habilidad motriz básica, se puede clasificar en:
- a) Habituales y no habituales
 - b) En función de la velocidad y la fase de apoyo: sostenido, elevado y acelerado.
 - c) Activos y pasivos.
31. Según Batalla (2010) el salto:
- a) Es una habilidad específica.
 - b) Se compone de una fase de despegue, vuelo y aterrizaje.
 - c) Es una cualidad física básica y que puede venir precedida de una fase de carrera.
32. Según Albarracín y Moreno (2017), dentro de las habilidades motrices acuáticas de segundo nivel, en la respiración destaca la importancia de realizar la fase de espiración dentro del agua por su relación con las habilidades específicas de propulsión y nado.
- a) Verdad.
 - b) Verdad, siempre y cuando se hayan dominado las habilidades motrices de primer nivel.
 - c) Falso.
33. Dentro de los factores hidrostáticos como factor mecánico del agua, ¿qué es la presión hidrostática?
- a) Al encontrarse el cuerpo en inmersión, se produce una ligera presión sobre la superficie corporal, conocida como presión hidrostática.
 - b) El empuje hacia arriba que experimenta todo cuerpo sumergido en un líquido igual al peso del volumen del líquido desalojado.
 - c) Es la diferencia entre el peso aparente y el peso real del cuerpo.
34. La resistencia hidrodinámica tiene una serie de características. Sólo una de las siguientes es correcta:
- a) Al aumentar la superficie disminuye el trabajo muscular y la resistencia (ej. usar aletas).
 - b) Cuanto mayor sea el ángulo de incidencia y más próximo a la perpendicular de la lámina de agua mayor resistencia se generará.
 - c) La oposición a una corriente de agua permite un trabajo muscular excéntrico, sin movilización articular.



35. Además de la resistencia hidrodinámica, otros factores como las turbulencias y la inercia de la aspiración también deberán ser tenidos en cuenta.

Cuando un cuerpo se desplaza dentro de un fluido, se genera una diferencia de presiones entre la parte anterior y posterior del cuerpo. En la parte anterior se genera una presión positiva que resistirá el movimiento y a la que se le denomina “ola de estrave”, mientras que en la parte posterior se crea una presión negativa donde se genera una fuerza de succión, conocida como “estela”, la cual crea una serie de turbulencias que dificultan el cambio brusco de sentido de desplazamiento y generan desequilibrios.

- a) Falso.
- b) Verdad, pero los nombres de las presiones descritas en la parte anterior y posterior están cambiados. Es decir, en la parte anterior se genera “estela” y en la parte posterior “ola de estrave”.
- c) Verdad.

36. La temperatura del agua en la pileta, como otra propiedad física del agua. El agua caliente producirá:

- a) Si la temperatura es elevada producirá un efecto sedante.
- b) Una vasodilatación superficial y una disminución del tono muscular.
- c) Si la temperatura no es muy elevada producirá insomnio y excitación.

37. 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.

38. Según Bompa (2000), las capacidades físicas que componen la condición física son:

- a) Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- b) Fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y velocidad.
- c) Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, agilidad y coordinación.



39. 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.
40. La magnitud de las adaptaciones obtenidas por el entrenamiento de la resistencia está determinada principalmente por:
- a) El nivel de sedentarismo inicial del sujeto que se somete al programa de entrenamiento.
 - b) Los sistemas de transporte de oxígeno, mitocondrial y metabólicos.
 - c) El volumen y la intensidad, además de por la especificidad del tipo de entrenamiento.
41. Según Wilmore y Knuttgen (2003), cuando se lleva a cabo entrenamiento de la resistencia aeróbica:
- a) Las adaptaciones centrales generales pueden ser beneficiosas para llevar a cabo cualquier tipo de deporte.
 - b) La mayoría de las adaptaciones se desarrollan en la musculatura específica que se utiliza durante el entrenamiento.
 - c) Ambas respuestas son correctas.
42. El incremento de la capacidad de la musculatura para oxidar el combustible necesario para la producción de energía es:
- a) El mayor beneficio adaptativo metabólico del entrenamiento de la resistencia.
 - b) El mayor beneficio adaptativo cardiovascular del entrenamiento de la resistencia.
 - c) El mayor beneficio adaptativo neuromuscular del entrenamiento de la resistencia.
43. Como consecuencia del entrenamiento de la fuerza:
- a) Las fibras musculares experimentan únicamente cambios a nivel metabólico.
 - b) Las fibras musculares experimentan cambios a nivel metabólico y de arquitectura muscular.
 - c) Ambas respuestas son falsas.



44. En el entrenamiento de fuerza encaminado a la hipertrofia muscular:

- a) A medida que se gana experiencia en el entrenamiento con cargas, se vuelve más difícil el aumento de la masa muscular.
- b) A medida que se gana experiencia la programación del entrenamiento, selección de ejercicios, frecuencia, nutrición, etc. cobran mayor importancia para continuar generando adaptaciones.
- c) Ambas respuestas son correctas.

45. En el entrenamiento de fuerza, cuando hablamos de mecanismos nerviosos nos estamos refiriendo a:

- a) El reclutamiento, sincronización y coordinación de fibras musculares.
- b) El impulso nervioso que origina o desencadena la acción motriz objeto de entrenamiento.
- c) La organización neuronal supramuscular del sistema central que permite tanto la ejecución motriz global como la adaptación específica derivada del entrenamiento de fuerza.

46. . El entrenamiento de potencia de alta intensidad (HIPT):

- a) Puede comprometer la técnica y la potencia generada por la alta fatiga generada.
- b) Combina ejercicios multiarticulares con pequeños periodos de descanso.
- c) Ambas respuestas son correctas.

47. El entrenamiento facilitado:

- a) Es un tipo de entrenamiento de la fuerza que utiliza la ayuda externa (ya sea humana o de dispositivos mecánicos) para realizar los ejercicios.
- b) Se utiliza en la enseñanza de la técnica a través de progresiones didácticas adecuadas y secuenciadas.
- c) Es un método de entrenamiento de la velocidad que permite al deportista realizar ejercicios a velocidad supramáxima.

48. Según (Ebben y Watts, 1998) el período de descanso entre sesiones de pliometría ha de ser:

- a) Entre 24 y 48 horas.
- b) Entre 48 y 72 horas.
- c) Al menos 72 horas.



49. Indique qué demostró la ley de Yerkes y Dodson:

- a) El estrés es puede acarrear cambios a nivel biológico y psicológico.
- b) La relación entre el nivel de activación y el rendimiento no es de carácter lineal.
- c) A través de la respiración se puede alcanzar un estado de relajación que se manifieste tanto a nivel muscular como psicológico.

50. ¿Cómo se denominan las tres fases del Síndrome General de Adaptación?

- a) Alerta, Mantenimiento y Activación.
- b) Alarma, Adaptación y Estrés.
- c) Alarma, Adaptación y Agotamiento.

51. El denominado Stretching de Sölverborn (1982) consiste en:

- a) Una contracción isométrica intensa, seguida de una relajación muscular y un estiramiento de duración variable.
- b) Combina ejercicios de contracción concéntrica y excéntrica seguidas de un estiramiento pasivo.
- c) Ambas respuestas son correctas.

52. Según Nelson y Bandy (2005) la FNP (facilitación neuromuscular propioceptiva):

- 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.

53. Los estudios sobre flexibilidad de Ayala y Sainz de Baranda (2008) y de Winters et al. (2004):

- a) Concluyen que las técnicas de estiramiento activas se traducen en mayores mejoras de la flexibilidad que las técnicas pasivas.
- b) Concluyen que las técnicas de estiramiento pasivas se traducen en mayores mejoras de la flexibilidad que las técnicas activas.
- c) 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.



54. ¿Cómo definen la coordinación Castañer y Camerino (1991)?

- a) Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos y cada uno de los procesos parciales que intervienen en un acto motor en función del objetivo motor establecido previamente.
- b) La organización de todos los procesos parciales de un acto motor para la consecución de un objetivo motor establecido de antemano.
- c) El ordenamiento de las acciones motoras hacia un determinado objetivo.

55. Clasificación de la coordinación según Le Boulch (1986) según la participación corporal:

- a) Coordinación dinámico-general, coordinación óculo-manual, coordinación óculo-pédica, coordinación ojo-cabeza y coordinaciones disociadas.
- b) Coordinación dinámico-general, coordinación específico-segmentaria, coordinación intermuscular y coordinación intramuscular.
- c) Coordinación senso-motriz, coordinación general y coordinación perceptivo-motriz.

56. ¿Qué es la coordinación dinámico-general según Año, Campos y Mestre (1980)?:

- a) Referida a la coordinación de movimientos de diferentes segmentos corporales que normalmente actúan de forma independiente.
- b) La relación entre todas las estructuras musculares que intervienen en la acción muscular determinada.
- c) Aquella en la que intervienen todas las partes del cuerpo.

57. Factores que determinan el equilibrio según Álvarez del Villar (1983) son los siguientes: órganos del oído, órganos de la visión, órganos propioceptivos, fuerza de gravedad, centro de gravedad, línea de gravedad, grado de estabilidad.

- a) Verdad.
- b) Falso.
- c) Verdad. La lista de factores sería correcta, pero Álvarez del Villar no incluye el grado de estabilidad como factor que interviene en el equilibrio.

58. Según Baena y Ruiz (2016), cada teoría del juego expresa una serie de características del mismo. Según esto, ¿qué características tiene el juego para la teoría del descanso?

- a) El juego actúa como equilibrador de energía compensando las situaciones fatigosas.
- b) Liberación de energía sobrante que se acumula durante las rutinas diarias.
- c) En dicha teoría las energías primitivas negativas son una vía de escape inocente, para que el sujeto pueda vivir en sociedad.



59. De las siguientes, una es una pauta que debe respetar el juego en la iniciación deportiva Moreno et al. (2000):
- a) La literatura indica que el primer contacto de los niños con la iniciación deportiva o juegos predeportivos se debe producir sobre los 6 años aproximadamente.
 - b) Los juegos deben ir encaminados al desarrollo de emociones positivas que aseguren su adherencia deportiva a corto, medio y largo plazo.
 - c) Participación activa de todos los niños, jugando todos a la vez salvo los tiempos de espera en fila.
60. ¿Cuáles son los tipos de juego en función de la etapa de desarrollo según Moreno (1999)?
- a) Juegos de estimulación motriz y primeros juegos psicomotrices, juegos de coordinación motriz, juegos de estructuración perceptiva.
 - b) Juegos de estimulación cognitiva y primeros juegos psicomotrices, juegos de agilidad motriz, juegos de estructuración perceptiva.
 - c) Juegos de estimulación motriz y primeros juegos psicomotrices, juegos de coordinación motriz, juegos de estructuración cognitiva.
61. El juego en la iniciación deportiva. Literalmente, Ortega et al. (2012) dice que competir no es sinónimo de conductas competitivas, el educador deberá limitar el comportamiento de los niños y establecer pautas donde se premie el juego limpio.
- a) Verdadero.
 - b) Verdadero, pero aunque se premie el juego limpio se debe relativizar la victoria.
 - c) Falso.
62. ¿Qué es la lógica interna en el campo de los juegos predeportivos (Parlebas, 2020)?
- a) Son las características fundamentales de las conductas motrices fundamentales que se ejecutan, en relación a sus elementos estructurales.
 - b) Los sistemas de reglas que determinan al propio juego predeportivo.
 - c) El conjunto de características metodológicas que pueden ser modificadas para la consecución de los objetivos del propio juego predeportivo.
63. ¿Qué es el acuadancing?
- a) Es una variante de la aplicación del acu aeróbic. Programa para mejorar la capacidad aeróbica a través de actividades rítmicas en los que se siguen diferentes bailes conocidos.
 - b) Es una variante de la aplicación del acu aeróbic. Programa basado en composiciones coreografiadas, pero de mayor sencillez. Se realizan movimientos al ritmo de la música combinando acciones que simula el subir y bajar escalones, movimientos circulares, etc...
 - c) Programa de actividad física acuática desarrollado en piscina poco profunda a través de una participación masiva a ritmo de rap y con un estilo danzado.



64. Existen diferentes variantes en la aplicación del aquaerobic. En todas ellas, la velocidad de la música dependerá directamente del control de los movimientos, de tal forma que el ritmo de ejecución debe permitir realizar el movimiento de manera controlada y segura.
¿Qué velocidad se utiliza generalmente en estas actividades según Guerrero (2006)?
- a) Generalmente, en las sesiones acuáticas se utiliza una velocidad que oscila entre 125-135 BPM (Beats por minuto).
 - b) Generalmente, en las sesiones acuáticas se utiliza una velocidad que oscila entre 135-145 BPM (Beats por minuto).
 - c) Generalmente, en las sesiones acuáticas se utiliza una velocidad que oscila entre 155-165 BPM (Beats por minuto).
65. ¿Qué temperatura del agua es más confortable para una sesión de fitness acuático según Guerrero (2006)?
- a) La temperatura más confortable para una sesión de fitness acuático debe oscilar entre 27,5-30,5 grados centígrados.
 - b) La temperatura más confortable para una sesión de fitness acuático debe oscilar entre 26,5-27,5 grados centígrados.
 - c) La temperatura más confortable para una sesión de fitness acuático debe oscilar entre 27-29,5 grados centígrados.
66. ¿Qué profundidad de piscina se recomienda para actividades de aguas poco profundas según Guerrero (2006)?
- a) Para trabajar en aguas poco profundas se recomienda una profundidad entre 1,05 y 1,40m, mientras que para trabajar en aguas.
 - b) Para trabajar en aguas poco profundas se recomienda una profundidad entre 1,55 y 1,65m, mientras que para trabajar en aguas.
 - c) Para trabajar en aguas poco profundas se recomienda una profundidad entre 1,15 y 1,30m, mientras que para trabajar en aguas.
67. Los deportes individuales son deportes donde el deportista realiza su acto motor en solitario sin intervención directa de adversarios, ni compañeros donde las características del medio son estables o inestables (Parlebas, 1988). Huddart y Stott (2019) complementan esta definición mostrando también que son deportes que se pueden ejecutar en diferentes planos del agua: superficie del agua con embarcación, superficie del agua mediante, bajo superficie en inmersión, atravesando diferentes capas.
- a) La clasificación de los deportes en función del plano en el que se realizan de Huddart y Scott (2019) es correcta, pero hay que añadir: mixtas en seco y en agua.
 - b) La clasificación de los deportes en función del plano en el que se realizan de Huddart y Scott (2019) es correcta tal y como se presenta en el enunciado.
 - c) La clasificación de los deportes en función del plano en el que se realizan de Huddart y Scott (2019) es incorrecta tal y como se presenta en el enunciado.



68. ¿Cómo se denominan las fases de la acción de los brazos en el estilo crol?

- a) Entrada y estiramiento, barrido hacia abajo, tirón, barrido hacia arriba y salida y recobro.
- b) Entrada, recobro, barrido hacia afuera, barrido hacia dentro, elevación y deslizamiento.
- c) Entrada, barrido, tirón y recobro.

69. En el estilo natatorio de mariposa, ¿qué acción realizan los brazos?

- a) Entrada, barrido ascendente, barrido descendente, barrido ascendente y recobro.
- b) Las fases de los brazos dentro del agua son similares a la que se establece en crol, pero de modo simultaneo y la fase de recobro se produce lateralmente.
- c) Las fases de los brazos dentro del agua son similares a la que se establece en crol, pero de modo simultaneo y la fase de recobro se produce verticalmente.

70. Deporte acuático de medio inestable. ¿Cuál de los siguientes no es de medio inestable?

- a) Esquí acuático.
- b) Saltos.
- c) Pruebas de salvamento.

71. 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.

72. La Boccia es un término que hace referencia a:

- a) Un deporte paralímpico.
- b) Un deporte para personas en silla de ruedas que tienen parálisis cerebral o discapacidad física severa.
- c) Ambas respuestas son correctas.

73. 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.



74. Según el Libro Blanco del Deporte para personas con discapacidad en España (Leardy, Mendoza, Reina, Sanz., y Pérez-Tejero, 2018) el problema para acceder a la práctica deportiva:
- a) Reside en cierta medida en la barrera de acceso a la educación por parte de las personas con discapacidad.
 - b) Proviene de la falta de formación especializada en las singularidades de los alumnos con discapacidad entre los profesionales de la educación física y el deporte.
 - c) Ambas respuestas son correctas.
75. 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.
76. La discapacidad asociada al proceso de envejecimiento:
- a) Es uno de los nuevos retos para la inclusión de las personas con discapacidad en el mundo de la actividad física y el deporte.
 - b) No se puede hablar de discapacidad cuando nos referimos a grupos de población envejecida, sólo de disfuncionalidad.
 - c) Se trata de un grupo poblacional con características específicas y homogéneas que requiere programas deportivos específicos y de características también homogéneas.
77. De acuerdo con Cano Noguera (2021) y en el contexto del socorrista acuático, ¿cuáles de las siguientes entradas al agua no se corresponden con entradas al agua con tubo de rescate?:
- a) Entre las piernas.
 - b) En firmes.
 - c) Controlado.
78. De acuerdo con Cano Noguera (2021) y en el contexto del socorrista acuático, ¿cuáles de las siguientes entradas al agua no se corresponden con entradas al agua con lata de rescate?:
- a) Lanzada.
 - b) Controlada.
 - c) En la mano.



79. De acuerdo con Cano Noguera (2021), ¿qué diría usted que es determinante en la forma de entrar al agua ante una víctima con sospecha de lesión medular?
- a) Grado de conciencia de la víctima.
 - b) El tiempo que lleve la víctima sumergida.
 - c) Distancia del punto de entrada al agua con respecto a la víctima.
80. De acuerdo con Cano Noguera (2021), ¿cuál es el mínimo de socorristas necesarios para la extracción de un vaso de una piscina, con seguridad, de una víctima con sospecha de lesión medular?
- a) 1
 - b) 2
 - c) Ninguna de las respuestas es correcta.
81. De acuerdo con Cano Noguera (2021), ante una persona que se lanza a una piscina y sospechamos que se golpea la cabeza contra el suelo, debemos saber:
- a) Se le trata igual que a cualquier ahogado.
 - b) Para la ejecución eficaz de las técnicas de rescate necesitamos la colaboración de otro/s socorrista/s.
 - c) No existen materiales propios para este tipo de accidentados.
82. Extracción de un accidentado de un vaso de piscina con sospecha de lesión medular, sin material de inmovilización. De acuerdo con Cano Noguera (2021), en un supuesto de falta de posibles personas colaboradoras necesarias con el socorrista ¿cuántas personas mínimas son necesarias para una extracción con seguridad?
- a) Un socorrista más.
 - b) Dos socorristas más.
 - c) Dos colaboradores más.
83. En cuanto a la evaluación inicial a una víctima, indique la respuesta incorrecta:
- a) En la valoración primaria, se llevará a cabo un reconocimiento de las constantes vitales.
 - b) En la valoración secundaria, se llevará a cabo una exploración detallada por niveles.
 - c) No es necesario tener en cuenta el traslado al centro hospitalario.
84. En caso de cortes o heridas, indique cuál es la respuesta correcta:
- a) Se debe lavar la herida con agua y jabón o con desinfectante yodado.
 - b) Ocluir con una gasa estéril, sujeta con una venda o esparadrapo.
 - c) Aplicar un ungüento antibiótico, siempre que esté en el servicio médico/enfermería.



85. En cuanto a las luxaciones, indique la respuesta incorrecta:

- a) Es la pérdida permanente, total o parcial de las relaciones entre las superficies óseas de una articulación.
- b) Los primeros auxilios incluyen inmovilizar en la posición en que se encuentre y aplicar frío local.
- c) Si sabemos el mecanismo lesional y cómo hacerlo, podemos reducirla para evitar dolor y complicaciones.

86. Señale la respuesta correcta:

- a) Una quemadura se debe intentar enfriar inmediatamente, colocando la zona bajo un chorro suave de agua fría.
- b) Ante una intoxicación por ingesta, se puede provocar el vómito, si ha pasado menos de media hora.
- c) Las fracturas pueden ser cerradas, abiertas y semicerradas.

87. Según las guías ERC (European Resuscitation Council) 2021, de las siguientes afirmaciones ¿cuál es la respuesta falsa?

- a) No se recomienda la colocación rutinaria de un collarín cervical.
- b) Ante una sospecha de lesión de la columna cervical, si la víctima está despierta y alerta, animela a que mantenga el cuello en una posición estable.
- c) Si la víctima está inconsciente o no coopera, intente enérgicamente inmovilizar el cuello con un collarín.

88. Fuera de entorno COVID. Según las guías ERC 2021, la maniobra frente-mentón se utiliza para:

- a) Abrir la vía aérea de la víctima.
- b) Comprobar si la víctima respira con normalidad
- c) Ambas opciones son correctas.

89. En cuanto a las compresiones torácicas en una RCP (reanimación cardiopulmonar) , señale la respuesta correcta según las guías ERC 2021:

- a) Iniciar las compresiones torácicas lo antes posible.
- b) Se debe comprimir el tórax a un ritmo de al menos 120 compresiones por minuto.
- c) Deje que el tórax se reexpanda al menos parcialmente, después de cada compresión.

90. En el caso de una PCR (parada cardiorrespiratoria) de un lactante, indique la respuesta correcta:

- a) Un solo reanimador puede usar la técnica de los dos pulgares rodeando el pecho del lactante para realizar las compresiones torácicas.
- b) Un solo reanimador puede usar la técnica de los tres dedos para realizar las compresiones torácicas.
- c) Inicialmente se deben dar 2 insuflaciones de rescate.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS
Técnico/a Especialista Actividades Deportivas
(Salvamento-Vigilancia)
Turno libre
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID