



**Pruebas selectivas " BOLSA FUNCIONARIO/A INTERINO/A  
MONITOR DEPORTIVO/A "**

**INSTRUCCIONES GENERALES**

-Comprueben, por favor, que tienen un sobre grande, un sobre pequeño y una pequeña etiqueta para que identifique sus datos personales.

-Todas aquellas personas que necesiten un certificado de asistencia, por favor levanten la mano. (Se les recogerá el documento de identidad) y al final de las pruebas pasen a recogerlo.

-Deberá señalar la respuesta correcta marcando la opción elegida con un aspa (X) podrá anularla y modificarla, rodeándola con un círculo y señalando posteriormente la respuesta correcta.

-Cualquier pregunta que tenga más de una respuesta señalada como correcta será considerada nula.

-Una vez iniciado el ejercicio, ningún/a opositor/a podrá abandonar el aula si lo hace se le anulará el examen y se le recogerá tanto la "hoja de examen" como la plantilla, se hará pública a partir del 7 de septiembre.

- La plantilla tendrá carácter provisional, elevándose a definitiva tras el estudio de las alegaciones que pudieran haberse formulado a la plantilla correctora definitiva, junto con la calificación del ejercicio, se harán públicas en el tablón de anuncios municipal y en la web.

- Está absolutamente prohibido copiar, hablar, fumar, el uso de calculadoras, así como de pdas, ipods, teléfonos móviles, o similares. (Insistir que ahora es el momento adecuado para apagarlos) cualquier alteración de estas normas será motivo de anulación del examen.

**EJERCICIO PRIMERO**

- El presente ejercicio consta de 40 preguntas de examen y 5 preguntas más de reserva que también deberán de contestarse, siendo estas utilizadas únicamente en el caso de que se anule alguna pregunta, a razón de 1 punto por pregunta, las preguntas erróneas sean penalizadas a razón de 0,25 puntos y las preguntas en blanco no penalizan .
- Este ejercicio tendrá carácter eliminatorio para superarlo deberá obtener al menos al menos 20 puntos.

**SEGUNDO EJERCICIO:**

- El presente ejercicio es un supuesto práctico, dividido en dos apartados y cada uno de ellos tendrá un valor de 10 puntos
- Solo se podrá utilizar bolígrafo azul en la plantilla de respuestas
- Este ejercicio tendrá carácter eliminatorio para superarlo deberá obtener al menos al menos 10 puntos.

**DURACION 120 MINUTOS**



## PRIMER EJERCICIO

### 1.- Las cualidades físicas básicas son:

A- Desplazamientos, saltos, giro, lanzamientos y recepciones.

B- Resistencia (aeróbica y anaeróbica), fuerza (resistencia, velocidad, máxima y explosiva), velocidad (De desplazamiento, gestual y de reacción), flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular)

C- Resistencia (aeróbica y anaeróbica), fuerza (máxima y explosiva), velocidad (de desplazamiento y de reacción), flexibilidad

### 2.- El ciclo de movimiento de los cuatro estilos de natación se divide en:

A- Fase de tracción: es la fase propulsiva. Fase de recobro: es la fase existente entre el final y el inicio de dos fases propulsivas.

B- Posición del cuerpo; acción de brazos, acción de piernas, coordinación de la respiración.

C- Agarre, tirón, empuje y recobro.

### 3.- En el aeróbic:

A- La unión de cuatro frases musicales forman un bloque musical que se repite a lo largo de toda la canción. Cada frase musical se debe iniciar con un beat fuerte.

B- La frase musical consiste en una secuencia musical que se repite a lo largo de toda la música y consta de ocho beat, existiendo en cada una de las frases beat fuertes y débiles.

C- Ambas son correctas.

### 4.- Cuando un monitor está aplicando un único nivel de enseñanza para todos los deportistas de un grupo utiliza los mismos:

A- Objetivos para tiempos de enseñanza, programas y cargas distintas de esfuerzo físico.

B- Objetivos por tiempo de enseñanza programas individualizadas y cargas de esfuerzo físico.

C- Objetivos por tiempo de enseñanza, programas y cargas de esfuerzo físico.

### 5.- ¿A qué edad tenemos la máxima capacidad para realizar tantos esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos?

A- De 16 a 22 años

B- De 22 a 30 años

C- A partir de 30 años

### 6.- ¿Las dimensiones de piscina de competición son?



A- 50m de largo y 25m de ancho, dividida en 8 calles de 1'5 metros de anchura cada una separadas por una corchera.

B- 50m de largo y 21 de ancho, dividida en 8 calles de 2'5 metros de anchura cada una separadas por una corchera.

C- 50m de largo por 17m de ancho, dividida en 6 calles de 2 metros de anchura cada una separadas por una corchera.

**7.- Actividad física y mujer. Según Wells las diferencias de capacidad entre hombres y mujeres:**

A- No existen diferencias significativas desde el punto de vista de tipo de fibra muscular, las diferencias existentes en cuanto a desarrollo de fuerza se deben a la diferencia de los niveles de testosterona en sangre.

B- Están más relacionadas con las diferencias biológicas que son los factores ambientales.

C- Ambas son correctas.

**8.- Las funciones de la Actividad Fisio-Recreativa son;**

A- Función Educativa, Función Recreativa, Función de Rendimiento, Función Social.

B- Recreativa, Social, Educativa, Utilitaria.

C- Función Educativa, Función Recreativa, Función de Rendimientos, Función de Competición.

**9.- La masa muscular del corazón se denomina:**

A- Pericardio.

B- Miocardio.

C- Endocardio.

**10.- Disnea es:**

A- Dificultad para respirar.

B- No hay respiración.

C- Reflejo cuya finalidad es la protección.

**11.- ¿Cuál de los siguientes no es derecho fundamental de todos los empleados públicos?**

A Derecho a las vacaciones, descansos, permisos y licencias.

B Derecho a la jubilación anticipada desde los 59 años.

C Derecho a la libertad de expresión dentro de los límites del ordenamiento jurídico.

**12.- En una sesión de gimnasia de mantenimiento, durante el periodo de vuelta a la calma aquellos aspectos del organismo estimulados deben volver al estado de reposo. Esta fase ayuda a:**

A La posterior recuperación.

B Aumento de masa muscular.

C Disminución de glóbulos en sangre.



**13.- El entrenamiento de la resistencia, provoca en el organismo una serie de respuestas que conducen a las siguientes mejoras:**

- A Retorno de las pulsaciones a la situación normal muy lentamente.
- B Mantenimiento del volumen de las cavidades cardíacas
- C Captación de mayor cantidad de oxígeno por los músculos.

**14.- Entre los efectos del entrenamiento sobre la función cardíaca en la tercera edad, se consigue:**

- A Aumento de la masa ventricular.
- B Aumento de la duración de la contracción.
- C Ambas son correctas.

**15.- ¿Qué aspectos se deben tener en cuenta a la hora de incorporarse a un programa de actividad física para personas de la tercera edad? Señale la correcta:**

- A Conciencia de problemas médicos preexistentes.
- B Principios de control de síntomas de fatiga excesiva.
- C Ambas son correctas.

**16.- ¿Cuál de estas actividades físicas es menos apropiada para personas de la tercera edad?**

- A Natación.
- B Montar en bicicleta.
- C Atletismo.

**17.- ¿Con que frecuencia, se recomienda actividad física en personas de la tercera edad?**

- A De 1 a 3 días a la semana.
- B De 5 a 7 días a la semana.
- C Al menos una vez a la semana.

**18.- Entre las características de una sesión de ejercicio de personas de la tercera edad, podemos destacar:**

- A Variedad de actividades, personal bien preparado y amable, lugares de fácil acceso.
- B Actividades rutinarias de fácil memorización y realización.
- C Realización de actividades de alto impacto articular.

**19.- ¿Qué consideraciones debemos tener en cuenta en cuanto a las instalaciones, para el ejercicio de personas de la tercera edad?**

- A Instalaciones cerradas, con música ambiental e iluminación tenue.
- B Instalaciones ventiladas, limitando el ruido de fondo y con una superficie que no resbale.
- C Instalaciones con alto colorido, techos altos y que cuenten con espejos.

**20.- Dentro de los tipos de velocidad, ¿Cuál nos permite realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible?**



- A Velocidad de movimiento.
- B Velocidad de desplazamiento.
- C Velocidad de reacción.

**21.- En los tipos de resistencia, la aeróbica comprende:**

- A Esfuerzos de baja o media intensidad en los que el oxígeno es insuficiente para realizar esa actividad.
- B Esfuerzos de baja o media intensidad en los que el oxígeno es suficiente para realizar esa actividad.
- C Esfuerzos de alta intensidad en los que el oxígeno es insuficiente para realizar esa actividad.

**22.- La mejora de la flexibilidad es importante porque:**

- A Previene lesiones musculares.
- B Aumenta el rendimiento de otras cualidades físicas.
- C Ambas son correctas.

**23.- Ante un golpe de calor lo primero que hagamos será:**

- A Trasladar al paciente a un sitio fresco y retirar el exceso de ropa.
- B Llamar para solicitar ayuda y evaluar.
- C Iniciar un enfriamiento intensivo con agua tibia.

**24.- ¿Cuántas compresiones y ventilaciones deberemos aplicar durante 5 ciclos para obtener un RCP de calidad?**

- A 30 compresiones por 2 ventilaciones.
- B 15 compresiones por 2 ventilaciones.
- C 10 compresiones por 2 ventilaciones.

**25.- Según Joseph Pilates ¿Cómo debía ser la respiración en la práctica del pilates?**

- A Relaja para mantener aire en los pulmones que nos permita mantener una adecuada postura.
- B Forzada completamente para una correcta inspiración.
- C Descoordinada con los movimientos para no influir en las posturas que se deben mantener.

**26.- Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de padecer:**

- A Cáncer de garganta.
- B Cáncer de pulmón.
- C Cáncer de colon.

**27.- Respecto a la actividad física en niños de 5 a 17 años de edad, señale la correcta:**

- A Deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.



B Realizar actividad física durante más de 60 minutos no le reportará beneficios adicionales para la salud.

C Ambas son correctas.

**28.- Además del deporte se debe concienciar a los niños a una serie de hábitos y estilos de vida saludables a través del ejercicio físico en cuanto a:**

A La alimentación, la higiene y el descanso.

B Las horas de estudio y las horas de televisión.

C La erradicación del uso de redes sociales.

**29.- ¿Cuál no es un principio básico de Pilates?**

A Fluidez de movimiento

B Agilidad

C Respiración

**30.- ¿Cuál es el objetivo de la maniobra de Heimlick?**

A Aliviar la tensión en la zona del cuello

B Expulsar un cuerpo extraño de las vías respiratorias

C Todas las respuestas son correctas

**31.- La definición de juego es:**

A Ejercicios que ejecutan para divertir a otros.

B Cualquier clase de ejercicio que sirva para divertirse

C Todas las respuestas son correctas

**32.- La clasificación más actual de las cualidades físicas es:**

A Resistencia, fuerza, velocidad y destreza

B Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

C Resistencia, potencia, velocidad y agilidad

**33.- Son competencias municipales**

A La promoción deportiva

B La planificación deportiva

C Todas las respuestas

**34.- ¿Cuáles son las características generales de evolución a nivel motriz en la segunda infancia o período escolar?**

A Mejora la fuerza, Mejora de la resistencia, Mejora de la estabilidad y control, Mejora en los lanzamientos, Mejora en las recepciones

B Mejora de las cualidades físicas: Fuerza, Resistencia flexibilidad, Velocidad.

C Aparición de la motricidad analítica, desarrollo de las cualidades físicas, Mejora de la estabilidad y control, Aparición de actividades motrices socializadas, Ajuste espacio-temporal .

**35.- Los músculos pronadores se encuentran en:**

A En el músculo



- B En el brazo
- C En el antebrazo

**36.- El derecho de huelga reconocido constitucionalmente en favor de los trabajadores para la defensa de sus intereses:**

- A Sólo es preciso que su ejercicio sea compatible con el mantenimiento de los servicios mínimos de la comunidad, cuando la huelga afecta a la educación, al transporte, a la sanidad ya la seguridad ciudadana.
- B Se hará compatible su ejercicio con el mantenimiento de los servicios esenciales de la comunidad, en todo caso.
- C Se hará compatible su ejercicio con la posible vulneración de los derechos de los empresarios.

**37.- Marca la respuesta no correcta.**

- A Los municipios gozaran de personalidad jurídica plena.
- B Los concejales serán elegidos por el Alcalde y este por los vecinos del municipio mediante sufragio universal.
- C La Constitución garantiza la autonomía de los municipios.

**38.- Qué información debe de indicar la ficha de registro de cada Equipo de Protección Individual de la empresa?**

- A Ninguna, en particular, a excepción de la indicación del puesto de trabajo específico en el cuál se va a trabajar.
- B Puesto de trabajo donde se utilizan, obligatoriedad de uso o recomendación, en su caso, según el puesto, código del equipo proveedor, lugar de almacenamiento, fecha de adquisición, fecha de caducidad (si procede) y persona o sección responsable del mantenimiento.
- C Código del proveedor, lugar de almacenamiento, fecha de adquisición y fecha de caducidad (si procede).

**39.- La retribución complementaria destinada a retribuir las condiciones particulares de algunos puestos de trabajo en atención, entre otros aspectos, a su especial dedicación, dificultad técnica, se denomina**

- A Paga extraordinaria
- B Complemento de productividad
- C Complemento de destino

**40.- Qué artículos forman la sección denominada " Derechos fundamentales y libertades públicas**

- A Los artículos del 15 al 30 ambos inclusive
- B Los artículos del 14 al 30 ambos inclusive.
- C Los artículos del 15 al 29 ambos inclusive.



### PREGUNTAS RESERVA

**1.- Ante un riesgo para la seguridad de un empleado del Ayuntamiento deberá:**

A Llamar al 112.

B Llamar al Concejal Delegado del servicio.

C Informar de inmediato a su superior jerárquico y al responsable de prevención.

**2.- El derecho a adoptar medidas de conflicto colectivo:**

A Su ejercicio no está sujeto a medida limitadora alguna.

B Se reconoce únicamente a los trabajadores.

C Su ejercicio deberá estar sometido a las garantías precisas para asegurar el funcionamiento de los servicios esenciales de la comunidad.

**3. Los derechos de estos funcionarios vienen recogidos en:**

A. Ley 30/84 de 2 de Agosto y TR/86

B. Ley 7/1985 de 2 de Abril LBRL

C. Ninguna es correcta

**4.- Indica algún o algunos de los objetivos de la práctica de la actividad fisca en la tercera edad ? :**

A Prevención de enfermedades físicas

B Prevención de enfermedades psíquicas

C Ambas son correctas

**5.- Conforme al art. 15 del EBEP ¿cuál de los siguientes sería un derecho individual del empleado público ejercido colectivamente?**

A Derecho a la libre asociación profesional

B Derecho a la libertad sindical.

C Derecho a la libertad de expresión dentro de los límites del ordenamiento jurídico.







APARTADO 2

\_ Indica como actuarías en los siguientes supuestos de primeros auxilios:

1. Golpe de calor:

---

---

---

---

---

Pérdida de conocimiento sin pulso

---

---

---

---

---



### PLANTILLA DE RESPUESTAS PRIMER EJERCICIO

Pregunta	A	B	C
1		X	
2	X		
3			X
4			X
5		X	
6		X	
7	X		
8		X	
9		X	
10	X		
11		X	
12	X		
13			X
14	X		
15			X
16			X
17		X	
18	X		
19		X	
20	X		

Pregunta	A	B	C
21		X	
22			X
23		X	
24	X		
25		X	
26			X
27	X		
28	X		
29		X	
30		X	
31			X
32		X	
33			X
34			X
35			X
36		X	
37		X	
38		X	
39			X
40			X

#### Preguntas reserva

Pregunta	A	B	C
1			X
2			X
3			X
4			X
5	X		

