



**PROCESO SELECTIVO PARA LA CONSTITUCIÓN DE UNA BOLSA DE TÉCNICO DE-  
PORTIVO C/C1**

**FECHA: 12 de febrero 2016**

**PLANTILLA DE EXAMEN.** Fase oposición. Ejercicio primero (45 minutos).

**Información general:**

Total preguntas: 30 más tres de reserva

Puntuación total máxima del ejercicio: 30 puntos.

Las respuestas correctas sumarán a razón de 1,000 puntos por cada respuesta correcta.

Las respuestas erróneas restarán a razón de 0,333 puntos por cada respuesta incorrecta.

Las respuestas en blanco ni suman ni restan.

PEGATINA IDENTIFICATIVA

**RESULTADOS**

(A rellenar por el tribunal de selección)

ESTADO	RESPUESTAS	VALOR	TOTAL parcial	TOTAL final
BIEN		1,000		
MAL		0,333		
BLANCO		-		

## PREGUNTAS:

### 1. ¿Cuál de estas afirmaciones es correcta?

El ritmo en el agua es más lento que el ritmo terrestre porque la resistencia a vencer es mayor	A
---	---

El ritmo en el agua es más rápido que el ritmo terrestre porque la resistencia a vencer es menor	B
--	---

No existe diferencia entre el ritmo en el agua y el ritmo terrestre	C
---	---

### 2. ¿Cómo se puede incrementar la intensidad de una secuencia de ejercicios en una sesión de fitness acuático?

Incrementando el número de sesiones semanales	A
---	---

Aumentando el tiempo de descanso entre los ejercicios	B
---	---

Modificando la profundidad	C
----------------------------	---

### 3. ¿Qué es un “feedback”?

Una técnica de instrucción	A
----------------------------	---

Un ejercicio que desarrolla los músculos de la espalda	B
--	---

Una estrategia que aporta una retroalimentación	C
---	---

### 4. En una sesión de fitness acuático, dar instrucciones utilizando el movimiento de las manos se corresponde con...

Lenguaje gestual	A
------------------	---

Lenguaje verbal	B
-----------------	---

Lenguaje táctil	C
-----------------	---

### 5. En el ejercicio “peso muerto rumano” ¿Cuál de los siguientes músculos actúa como antagonista?

Cuádriceps	A
------------	---

Glúteos	B
---------	---

Isquiosurales	C
---------------	---

### 6. Indica cuál de los siguientes es un error de ejecución al realizar el ejercicio “jalones al pecho”

Mantener los pies apoyados en el suelo	A
--	---

Realizar la fase excéntrica lentamente	B
--	---

No realizar el rango completo de movimiento	C
---	---

### 7. ¿Cuál de los siguientes ejercicios tiene un patrón de movimiento dominante de cadera?

Hip thrust	A
------------	---

Sentadilla búlgara	B
--------------------	---

Prensa de piernas inclinada	C
-----------------------------	---

**8. Para utilizar la demostración de manera efectiva es conveniente...**

Que el técnico lleve ropa ajustada para que se observen claramente sus movimientos	A
<b>Que el técnico la prepare previamente para asegurarse de una correcta ejecución</b>	<b>B</b>
Que el técnico envíe videos a los usuario para que practiquen en casa	C

**9. ¿Qué instrumento sirve para obtener datos sobre los clientes (metas, lesiones o enfermedades, disponibilidad...)?**

Encuesta de satisfacción	A
<b>Cuestionario de evaluación inicial</b>	<b>B</b>
Consentimiento informado	C

**10. En los soportes de una sala de entrenamiento polivalente, ¿Dónde se deben colocar los discos más pesados en para que sea más seguro y prevenir accidentes?**

<b>En la parte inferior</b>	<b>A</b>
En la parte superior	B
Donde haya más sitio	C

**11. ¿Cuál de las siguientes herramientas se usa para planificar un evento?**

Mail	A
Blog	B
<b>Cronograma</b>	<b>C</b>

**12. ¿Qué acción se debe realizar al finalizar un evento?**

<b>Evaluación</b>	<b>A</b>
Promoción y publicidad	B
Análisis de los costes	C

**13. Un plan de mantenimiento preventivo de una sala de entrenamiento polivalente debe incluir...**

Un calendario de todas las actividades del centro deportivo	A
<b>Una limpieza y revisión de los equipos</b>	<b>B</b>
Una rampa de acceso para personas con discapacidad	C

**14. Los riesgos laborales más frecuentes en los profesionales del acondicionamiento físico son...**

<b>Lesiones músculoesqueléticas</b>	<b>A</b>
Quemaduras	B
Lipotimias	C

**15. El protocolo de actuación P.A.S. significa:**

<b>Proteger – Avisar – Socorrer</b>	<b>A</b>
Prevenir – Atender – Salvar	B
Parar – Avisar – Socorrer	C

**16. Si la víctima no respira ni tiene pulso, el socorrista debe...**

Esperar a los servicios de emergencia	A
Colocar en posición lateral de seguridad	B
<b>Iniciar inmediatamente las maniobras de R.C.P</b>	<b>C</b>

**17. ¿Qué estilo de enseñanza se utiliza en una sesión de acondicionamiento físico en grupo?**

Enseñanza recíproca	A
Resolución de problemas	B
<b>Mando directo</b>	<b>C</b>

**18. Dentro de una programación deportiva, ¿Qué unidad temporal tiene una menor duración?**

Macro ciclo	A
<b>Micro ciclo</b>	<b>B</b>
Mesociclo	C

**19. ¿Cuál es el principal objetivo de las sesiones de watsu?**

Entrenar con ejercicios pliométricos	A
<b>Mejorar la relajación y el equilibrio de cuerpo-mente</b>	<b>B</b>
Desarrollar la fuerza resistencia	C

**20. Dentro de una sala de fitness, ¿qué característica principal define a la zona cardiovascular respecto a su instalación?**

No necesita limpieza nunca	A
Debe estar en zonas sin ventilación ni ventanas	B
<b>Precisa de zonas con corriente eléctrica y separación adecuada entre máquinas</b>	<b>C</b>

**21. El principio de sobrecarga progresiva también se le puede llamar:**

<b>Principio de aumento progresivo de la carga de entrenamiento</b>	<b>A</b>
Principio de variación	B
Principio de supercompensación	C

**22. El principio del entrenamiento que exige que la intensidad y duración estén relacionadas con el usuario es...**

Principio de variedad	A
<b>Principio de individualización</b>	<b>B</b>
Principio de continuidad	C

**23. ¿Qué tipo de clases colectivas se centran específicamente en la flexibilidad, movilidad, respiración y conciencia corporal?**

Clases de HIIT (High Intensity Interval Training)	A
Clases de zumba	B
<b>Clases de control postural</b>	<b>C</b>

**24. El método más eficaz para detectar errores en las posturas de nuestros usuarios es...**

Feedback final	A
<b>Observación visual directa</b>	<b>B</b>
Preparar cuestionarios	C

**25. Los principios hidrodinámicos en natación son:**

Flotación, Fuerza y saltar	A
<b>Flotación, Resistencia y Propulsión</b>	<b>B</b>
Resistencia, Propulsión y Correr	C

**26. El estilo de crol en natación es...**

<b>El estilo técnico más rápido, en el que se mueven los brazos de manera alternativa junto al movimiento ascendente y descendente de piernas</b>	<b>A</b>
El estilo que tiene la peculiaridad de realizarse boca arriba	B
El estilo más complejo de todos los estilos natatorios	C

**27. La actividad colectiva que mejora la fuerza de piernas y brazos, además de trabajar el equilibrio en el agua es:**

Aquabike	A
Aquarunning	B
<b>Aquabox</b>	<b>C</b>

**28. ¿Cómo se clasifican las piscinas según el uso que se les da?**

<b>Piscinas de chapoteo, de ocio y de enseñanza</b>	<b>A</b>
Piscinas de chapoteo, de ocio y climatizadas	B
Piscinas de chapoteo, de ocio y descubiertas	C



**29. ¿Cuál es la temperatura más adecuada del agua para realizar actividades acuáticas, teniendo en cuenta una alta intensidad del ejercicio?**

Entre 26 °C y 28 °C	A
Entre 0 °C y 10 °C	B
Entre 35 °C y 40 °C	C

**30. ¿Cuáles son las principales responsabilidades del técnico deportivo especialista en actividades acuáticas dentro de una instalación?**

Únicamente dirigir sesiones recreativas y controlar el material	A
<b>Planificar, dirigir y evaluar las actividades acuáticas, velando por la seguridad de los usuarios y adaptando las sesiones a sus necesidades</b>	<b>B</b>
Limitarse al mantenimiento de la piscina y a tareas administrativas	C

### **PREGUNTAS DE RESERVA:**

**R1. ¿Cuál es el principal cometido de un socorrista acuático en instalaciones o espacios acuáticos?**

Encargarse solo del mantenimiento del agua y del equipo de la piscina	A
Supervisar únicamente que los usuarios cumplan las normas de la piscina	B
<b>Garantizar la seguridad de los bañistas, prevenir accidentes y actuar ante emergencias acuáticas</b>	<b>C</b>

**R2. ¿Cuál de los siguientes ejercicios se considera un “ejercicio cíclico”**

Inclinaciones laterales de tronco	A
<b>Jumping Jack</b>	<b>B</b>
Back Squat	C

**R3. En caso de obstrucción completa de la vía aérea en un adulto consciente, si no se resuelve con golpes en la espalda, se debe realizar:**

Posición lateral de seguridad	A
<b>Maniobra de Heimlich</b>	<b>B</b>
Ventilación boca-boca	C