



**PROCESO SELECTIVO PARA LA CONSTITUCIÓN DE UNA BOLSA DE TÉCNICO DEPORTIVO 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 llenar 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 |
| 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 |
| 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> | A |
| 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> | C |

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

- |                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Evaluación</b>      | A |
| 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 |
| 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> | A |
| Quemaduras                          | B |
| Lipotimias                          | C |

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

Proteger – Avisar – Socorrer

A

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

**Iniciar inmediatamente las maniobras de R.C.P**

C

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

Enseñanza recíproca

A

Resolución de problemas

B

**Mando directo**

C

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

Macrociclo

A

**Microciclo**

B

Mesociclo

C

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

Entrenar con ejercicios pliométricos

A

**Mejorar la relajación y el equilibrio de cuerpo-mente**

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

**Precisa de zonas con corriente eléctrica y separación adecuada entre máquinas**

C

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

**Principio de aumento progresivo de la carga de entrenamiento**

A

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
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>	C

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

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

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

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

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

<b>Piscinas de chapoteo, de ocio y de enseñanza</b>	A
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

**Planificar, dirigir y evaluar las actividades acuáticas, velando por la seguridad de los usuarios y adaptando las sesiones a sus necesidades**

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

**Garantizar la seguridad de los bañistas, prevenir accidentes y actuar ante emergencias acuáticas**

C

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

Inclinaciones laterales de tronco

A

**Jumping Jack**

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

**Maniobra de Heimlich**

B

Ventilación boca-boca

C