

PRIMER EJERCICIO CONVOCATORIA PARA EL ACCESO A TRES PLAZAS DE
MONITORES DE DEPORTES FIJOS-DISCONTÍNUOS

1.- ¿Qué forma política establece la Constitución española de 1978 para el Estado español?

- a) República federal
- b) Monarquía parlamentaria**
- c) Dictadura militar
- d) Monarquía electiva

2.- ¿Qué artículo de la Constitución española de 1978 establece que los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte?

- a) Artículo 27
- b) Artículo 43**
- c) Artículo 45
- d) Artículo 50

3.- ¿Qué ley regula las bases del régimen local en España?

- a) Ley 7/1985**
- b) Ley 30/1992
- c) Ley 40/2015
- d) Ley 50/1997

4.- ¿Qué elemento no es esencial para la constitución de un Municipio según la Ley de bases del régimen local en España?

- a) La población
- b) El territorio
- c) La organización
- d) El himno municipal**

5.- ¿Cuáles son los órganos básicos de las comarcas aragonesas?

- a) El presidente, consejo comarcal, una comisión de gobierno y una comisión especial de cuentas en comarcas con más de 50.000 habitantes.
- b) El presidente, los vicepresidentes y el consejo comarcal existen en todas las comarcas.**
- c) El presidente, vicepresidente y delegado de gobierno.
- d) El presidente, el vicepresidente, los presidentes de comisión y el consejo de alcaldes.

6.- Según el Decreto de Gobierno de Aragón 1/2006 de 27 de diciembre en el que se aprueba el texto refundido de la ley de Comarcalización de Aragón, es competencia de las comarcas aragonesas en materia de deportes:

- a) Elaboración de las ayudas para deportistas de élite con residencia en la comarca.
- b) La elaboración de los planes de salud en escolares y de atención a la diversidad en el deporte.
- c) **Velar por el cumplimiento de los requisitos generales de accesibilidad en las instalaciones deportivas que se encuentren en su territorio.**
- d) Todas las anteriores son ciertas.

7.- ¿Quiénes podrán constituirse en Comarcas en Aragón?

- a) **Municipios limítrofes vinculados por características e intereses comunes.**
- b) Ayuntamientos territorialmente con servicios previamente compartidos.
- c) Municipios o entidades locales distribuidas desde la Diputación Provincial por motivaciones administrativas y jurídicas.
- d) Todas las anteriores son ciertas.

8.- ¿Cuál de estos eventos deportivos se realiza en la Comarca de la Hoya de Huesca?

- a) Trail Montearagón.
- b) Ruta de los Castillos.
- c) Btt de las Grullas.
- d) **Todos las anteriores.**

9.- ¿Qué órgano consultivo de la Comunidad Autónoma de Aragón es responsable de facilitar la coordinación entre los diferentes sectores y estamentos del deporte aragonés según la Ley 16/2018?

- a) El Consejo Superior de Deportes.
- b) **El Consejo Aragonés de la Actividad Física y el Deporte.**
- c) La Dirección general de deportes.
- d) El Observatorio Aragonés de la Actividad Física y el Deporte.

10.- ¿Cual de estos municipios no pertenece a la Comarca de la Hoya de Huesca / Plana de Uesca?

- a) Villalangua.
- b) Losanglis.
- c) Chibluco
- d) **Fuencalderas.**

11.- ¿Qué competencias de estas NO corresponde a los municipios aragoneses?

- a) Promover y fomentar el asociacionismo deportivo.
- b) Construir, equipar y gestionar instalaciones y equipamientos deportivos.
- c) **Declarar de interés público-deportivo las instalaciones deportivas privadas que cumplan los requisitos reglamentariamente establecidos.**
- d) Autorizar la realización de actividades físicas y deportivas en los bienes e instalaciones públicas municipales de los que sea titular y en aquellas otras cuya gestión tenga encomendada.

12.- Según el Decreto de Gobierno de Aragón 1/2006 de 27 de diciembre en el que se aprueba el texto refundido de la ley de Comarcalización de Aragón, cual de estas NO es competencia de las comarcas aragonesas en materia de deportes:

- a) La participación en la elaboración del Plan General de Instalaciones deportivas.
- b) La ejecución de programas de fomento de la enseñanza y práctica de la actividad físico-deportiva escolar y juvenil, con especial incidencia en la difusión de los deportes tradicionales aragoneses.
- c) El apoyo a la formación técnica y la ayuda médica a los deportistas.
- d) **Calificar, en colaboración con las federaciones deportivas aragonesas, las competiciones oficiales del deporte en Aragón.**

13.- ¿Cuáles de estas se consideran competiciones oficiales según la ley del deporte de Aragón?

- a) Los juegos deportivos en Edad Escolar.
- b) Las competiciones deportivas calificadas así por las federaciones deportivas aragonesas.
- c) Los Campeonatos Universitarios de Aragón.
- d) **Todas las anteriores son competiciones oficiales.**

14.- En la Comarca de Hoya de Huesca se puede hacer barranquismo, en la zona de Guara y en el entorno del Reino de los Mallos. ¿Cuál de estos barrancos no está dentro de nuestra comarca?

- a) Barranco del Formiga.
- b) **Barranco del Fornocal.**
- c) Barranco de Moliniello.
- d) Barranco de San Martín de la Val D'onsera.

15.- El senderismo es una actividad muy popular y con gran potencial en la Hoya de Huesca. El Camino Natural de la Hoya de Huesca forma parte de la red de Caminos Naturales del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Se divide en ocho etapas, ¿cuál de estas no es una de ellas?

- a) Agüero – Murillo de Gállego – Riglos
- b) Arguis – Belsué - Santa María de Belsué – Lusera – Nocito
- c) Santa Eulalia de Gállego– Ayera – Sipán – Ibieca –Sieso de Huesca- Casbas de Huesca.**
- d) Casbas de Huesca – Río Alcanadre – Bierge

16.- ¿Qué objetivo principal tiene el calentamiento en una sesión de actividad física?

- a) Mejorar la resistencia cardiovascular
- b) Preparar al organismo para el esfuerzo físico**
- c) Aumentar la fuerza muscular
- d) Reducir el estrés mental

17.- ¿Qué principio didáctico se refiere a la adaptación de las actividades a las características de los participantes?

- a) Principio de individualización**
- b) Principio de progresión
- c) Principio de participación
- d) Principio de globalización

18.- ¿Cuáles son los niveles convocados en los Juegos deportivos en edad escolar?

- a) Nivel “A”, “B” y “C”**
- b) Nivel femenino, masculino y mixto
- c) Nivel experto y nivel iniciación
- d) Nivel amateur y nivel profesional

19.- ¿Qué fase inicial tiene el minibasket en los Juegos Deportivos en Edad Escolar en Aragón?

- a) Fase escolar
- b) Fase autonómica
- c) Fase local-comarcal**
- d) Fase provincial

20.- ¿Qué objetivo se persigue al utilizar materiales alternativos en actividades recreativas?

- a) Reducir el coste de las actividades
- b) Fomentar la creatividad y la sostenibilidad
- c) Mejorar la inclusión y la participación
- d) **Todas las anteriores respuestas son ciertas**

21.- ¿Cuál de estas afirmaciones sobre la enseñanza recíproca NO es cierta?

- a) La enseñanza recíproca se fundamenta en el papel de observador o corrector.
- b) Este estilo fomenta la colaboración, aceptación y solidaridad entre alumnos.
- c) Existe una responsabilidad compartida para el aprendizaje.
- d) Hay una explicación de la tarea por parte del profesor y demostración por un modelo.

22.- ¿Qué metodología de estas se caracteriza por un entrenamiento de alta intensidad y corta duración?

- a) Pilates
- b) Zumba
- c) **CrossFit**
- d) Yoga

23.- ¿Qué principio de Pilates implica la idea de que todos los ejercicios se originan desde el centro del cuerpo?

- a) Hipopresividad
- b) **Centralización**
- c) Respiración profunda abdominal
- d) Contracción-relajación.

24.- ¿Qué ejemplo de actividad física es más adecuado para la edad escolar?

- a) Entrenamiento de fuerza con pesas
- b) **Juegos cooperativos y deportes adaptados**
- c) Competiciones de alto nivel
- d) Actividades de larga duración y alta intensidad

25.- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones NO es cierta?

- a) En el entrenamiento de la fuerza en edad escolar, lo primordial es el desarrollo de la coordinación intermuscular para, posteriormente, poder trabajar en el momento correcto la coordinación intramuscular.
- b) La velocidad debe ser desarrollada a partir de la etapa de primaria ya que anteriormente el niño no ha alcanzado la madurez biológica adecuada o eficaz para poder trabajarla.
- c) El trabajo de resistencia es fundamental en la edad escolar, por sus repercusiones a nivel de salud y su carácter moderado. Los circuitos y formas jugadas ofrecen grandes posibilidades para el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- d) En el trabajo de fuerza en edad escolar es necesario trabajar con elevadas cargas y pocas repeticiones para no limitar su desarrollo óseo y muscular.

26.- ¿Qué metodología es más recomendable para trabajar con personas mayores?

- a) Entrenamientos de alta intensidad (HIIT).
- b) Actividades progresivas y de bajo impacto.
- c) Ejercicios anaeróbicos de alto impacto.
- d) Rutinas de levantamiento de pesas con cargas al 90% del peso máximo.

27.- En natación las fases del movimiento del estilo mariposa son las siguientes:

- a) Entrada, empuje, impulso.
- b) Introducción, tracción, retorno.
- c) Entrada, tracción (agarre y tirón), empuje y recobro.
- d) Empuje, agarre o tirón y recobro.

28.- ¿Cuál de estas afirmaciones es cierta?

- a) En el agua se consigue un mejor rendimiento global dado que la musculatura agonista y antagonista trabajan igualmente por la resistencia del agua
- b) El agua no permite hacer trabajos de fuerza
- c) La capacidad de nadar es un factor determinante para el trabajo de aquagym.
- d) En el agua se incrementa la tensión sobre el sistema óseo por lo que es necesario hacer descansos a intervalos de tiempo para trabajar la flexibilidad y movilidad articular.

29.- En el pulso de pica cuál de estas normas es cierta:

- a) Consiste en tirar hacia atrás y levantar a su contrario del suelo.
- b) Se coge la pica por los extremos, poniéndola debajo de la axila, de tal manera que sobresalga un poco de la pica.
- c) Se practica en un terreno llano y sin obstáculos formando un círculo de 10 metros
- d) Para este juego se necesita una gayata o bastón.

30.- ¿A qué juego de bolos tradicional de Aragón responde esta parte de su reglamento? Cada partida se juega a un total de 75 puntos, repartidos en 3 juegos de 25 puntos cada uno. Cada jugador dispone en su tirada de 2 fases de lanzamiento: la primera, de acercamiento al círculo; la segunda, realizando la acción de “casar” los bolos.

- a) Bolos de Used.
- b) bolos de Fuentes Claras.
- c) Birlos de Rubielos de Mora.
- d) Billas de Jaca.

31.- En los deportes colectivos, ¿qué se entiende por "aspecto técnico"?

- a) La estrategia global del equipo
- b) La capacidad física de los jugadores
- c) La ejecución de habilidades específicas por parte del jugador (pase, tiro, etc.)
- d) La preparación psicológica

32.- Siguiendo la definición de Parlebas (1989) en referencia a los deportes colectivos cuales son las palabras que rellenan los huecos libres: “Aquellos deportes en los que se participa o compite en _____, entendiendo como tal la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones _____ en colaboración, cooperación y _____ de todos, tratando de vencer la oposición de los _____ o adversarios que se organizan en equipo con el mismo fin”.

- a) Equipo – reglamentadas – participación – contrarios
- b) Grupo - voluntarias - entrega - enemigos
- c) Equipo - coordinadas – control – compañeros
- d) Equipo - pensadas – contribución - contrarios

33.- ¿Cómo son consideradas las pruebas de natación en piscina?

- a) Abiertas y perceptivas.
- b) Abiertas y habituales.
- c) Cerradas y habituales.
- d) Cerradas y perceptivas

34.- ¿Cuál de los siguientes elementos es clave en la táctica de los deportes individuales?

- a) La comunicación con los compañeros.
- b) La adaptación al rival y al entorno.**
- c) La sincronización con los compañeros.
- d) La distribución de roles de juego.

35.- ¿Cuáles son las cuatro cualidades físicas básicas?

- a) Fuerza, velocidad, coordinación y equilibrio.
- b) Fuerza, velocidad, equilibrio y resistencia.
- c) Fuerza, velocidad, resistencia y coordinación.
- d) Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.**

36.-¿Cuál de las siguientes respuestas es una característica de la resistencia anaeróbica?

- a) Se realiza con presencia de oxígeno
- b) Es de baja intensidad y larga duración
- c) Es de alta intensidad y corta duración**
- d) No requiere esfuerzo físico

37.- En el desarrollo de la flexibilidad. ¿Cuál es la afirmación cierta?

- a) El método cinético, se basa en el apoyo de un compañero para mejorar la flexibilidad atendiendo a la correcta movilidad de los músculos agonistas y antagonistas.
- b) La flexibilidad depende de factores endógenos como el clima, la hora del día o la temperatura, a mayor temperatura el músculo elonga mejor.
- c) Según Pietro Saballi (1995): "A mayor flexibilidad, mayor predisposición para las lesiones musculares por la elongación de los músculos..."
- d) FNP o facilitación neuromuscular propioceptiva es básicamente forzar un poco más el estiramiento con una contracción isométrica en contra para que los músculos antagonistas, por tal efecto, se relajen y pueda conseguirse un poco más de extensión en la siguiente serie.**

38.-¿Qué se entiende por "transición" en los deportes colectivos?

- a) El cambio de un sistema táctico a otro
- b) El paso de la defensa al ataque o viceversa**
- c) La sustitución de un jugador
- d) El inicio de un partido

39.- ¿Qué afirmación de las siguientes NO es cierta?

- a) Ante una herida hay que limpiar bien la zona afectada con agua y jabón para desinfectarla y dejarla secar al aire o taparla con una venda esterilizada.
- b) En caso de esguince o distensión de ligamentos, hay que aplicarle frío inmediatamente para evitar la inflamación.
- c) En caso de luxación hay que intentar reducir la lesión en caso de que sea algo sencillo, posteriormente inmovilizar la parte afectada. Si la reducción es compleja inmovilizar y llamar a un médico.
- d) En caso de hemorragia nasal hacer presión con los dedos en la base de la nariz y aplicar frío.

40.- El término “primer respondiente” se aplica a:

- a) La primera persona que responde en los servicios de emergencia ante una llamada para que intervengan y comience el socorro.
- b) La persona que necesita servicios de socorro por accidente, lesión o enfermedad.
- c) La primera persona que socorre al accidentado o enfermo.
- d) La primera persona familiar que es avisada del siniestro o accidente.

PREGUNTAS RESERVA. Solo se tomarán en consideración y se procederá a su valoración en el supuesto de que se anule alguna de las 40 preguntas anteriores. Si se produce la anulación se seguirá estrictamente el orden de las cinco preguntas de reserva.

1.- RESERVA ¿Qué artículo de la Ley de bases del régimen local establece que los Municipios ejercerán como competencias propias, en los términos de la legislación del Estado y de las Comunidades Autónomas la: “promoción del deporte e instalaciones deportivas y de ocupación del tiempo libre”?

- a) Artículo 25
- b) Artículo 43
- c) Artículo 26
- d) Artículo 7

2.- RESERVA Según la Ley de Bases de Régimen Local la Junta de Gobierno Local existe:

- a) Obligatoriamente en todos los municipios que cuenten con más de 500 habitantes
- b) Obligatoriamente en todos los Ayuntamientos
- c) Obligatoriamente en todos los municipios que cuenten con más de 2.000 habitantes
- d) Obligatoriamente en todos los municipios que cuenten con más de 5.000 habitantes

3.- RESERVA ¿Qué estilo de natación se nada en posición dorsal?

- a) Crol.
- b) Braza.
- c) **Espalda.**
- d) Mariposa.

4.-RESERVA ¿Cómo se denomina la técnica de trabajo acorde con estas pautas?:

- Evita el descenso de los órganos pelvianos.
 - No se recomienda para mujeres embarazadas
 - Se usa la apnea respiratoria para potenciar sus efectos.
- a) Body balance.
 - b) Hipopresivos.
 - c) Pilates.
 - d) Trabajo interválico con insuficiencia respiratoria.

5.- RESERVA ¿Qué método de entrenamiento se utiliza principalmente para desarrollar la fuerza explosiva?

- a) Método continuo
- b) Método de repeticiones
- c) **Método pliométrico**
- d) Método estático

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

21	D
22	C
23	B
24	B
25	D
26	B
27	C
28	A
29	B
30	A
31	C
32	A
33	C
34	B
35	D
36	C
37	D
38	B
39	C
40	C
1	A
2	D
3	C
4	B
5	C