EXAMEN TIPO TEST – MONITOR/A DEPORTIVO/A

1. Según el artículo 1.3 de la Constitución Española, la forma política del Estado español es:

    a) La República
    b) La Monarquía parlamentaria
    c) Ambas son correctas

2. Cuál de los siguientes derechos se considera fundamental según la Constitución Española:

    a) Derecho a la vida
    b) Derecho a defender España
    c) Derecho al desarrollo económico y social

3. De conformidad con el artículo 35 de la Constitución Española, los españoles tienen:

    a) El derecho de no trabajar
    b) El deber de trabajar y el derecho al trabajo
    c) El deber de no trabajar

4. Son Entidades Locales territoriales:

    a) El municipio, la provincia y las islas
    b) Los barrios
    c) Las parroquias

5. La definición correcta de Provincia es:

    a) La Provincia es una entidad local determinada por la agrupación de Municipios, con personalidad jurídica propia y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines.
    b) La Provincia es una entidad local independiente.
    c) La Provincia es una entidad local formada por comarcas.

6. Cuáles de los siguientes servicios deben ser prestados por un Ayuntamiento:

    a) Limpieza viaria
    b) Alumbrado público
    c) Ambas son correctas

7. Son elementos del municipio:

    a) Las iglesias
    b) El territorio, la población y la organización
    c) Los monumentos

8. El Alcalde, los Tenientes de Alcalde y el Pleno existen:

    a) En todos los ayuntamientos
    b) En los ayuntamientos con más de 20.000 habitantes
    c) En los ayuntamientos con menos de 20.000 habitantes

9. Cual de las siguientes competencias de los municipios se refiere a la creación y aprobación de normas:

    a) La potestad tributaria
    b) La potestad de ejecución forzosa
    c) La potestad reglamentaria

10. El procedimiento administrativo se podrá iniciar:

    a) De oficio
    b) A solicitud del interesado
    c) Todas son correctas

11. Están obligados a relacionarse a través de medios electrónicos con las Administraciones Públicas para la realización de cualquier trámite de un procedimiento administrativo:

    a) Las personas jurídicas
    b) Las personas físicas
    c) Los menores de edad

12. Los actos administrativos se producirán, a menos que su naturaleza exija otra forma más adecuada de expresión y constancia:

    a) Oralmente
    b) Por escrito a través de medios electrónicos
    c) Ninguna es correcta

13. Los municipios en los que se organiza territorialmente el Principado de Asturias se denominan:

    a) Áreas
    b) Concejos
    c) Delimitaciones

14. La Comunidad Autónoma del Principado de Asturias se rige, además de la normativa Estatal, por:

    a) Su Estatuto de Autonomía
    b) La normativa municipal
    c) La normativa comarcal

15. Según el artículo 1 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo para la igualdad efectiva de Mujeres y Hombres, las mujeres y los hombres son:

    a) Iguales en derechos y deberes
    b) Iguales en derechos, pero no en deberes
    c) Iguales en deberes, pero no en derechos

16. El músculo pectoral está formado por:

    a) Inferior y superior
    b) Mayor y menor
    c) Inferior, superior e interno

17. Qué ejercicio específico asocias al trabajo del músculo gemelo

    a) Con las rodillas flexionadas
    b) Con las rodillas extendidas
    c) Con las punteras hacia afuera

18. Dentro de los juegos tradicionales podemos encontrar:

    a) Fútbol, tenis, baloncesto
    b) El escondite, la soga, el pilla pilla
    c) Juegos asturianos, juegos tradicionales, juegos de grupo

19. ¿Qué es el protocolo PAS en salvamento?

    a) Precaución, aviso, señalización
    b) Protección, aviso, salvamento
    c) Proteger, avisar, socorrer

20. Entendemos como epistaxis:

    a) Sangrado bucal
    b) Hemorragia encefálica
    c) Hemorragia nasal

21. Son lesiones o accidentes de tipo térmico:

    a) Los esguinces, golpes y traumatismos
    b) Insolación e hipotermia
    c) Ninguno de los anteriores

22. En el colectivo de gerontogimnasia (gimnasia dirigida a la tercera edad), se recomienda el trabajo:

    a) Velocidad
    b) Fuerza

c) De pliometría

23. El músculo Bíceps Femoral tiene su inserción en:

a) Tibia
b) Peroné
c) Fémur

24. En fútbol sala el saque de puerta del portero se realizará:

a) Siempre con la mano
b) Siempre con el pie
c) Con la mano o con el pie, a elección del portero

25. La diáfisis es la parte:

a) Parte central de los huesos largos
b) Zona en el extremo de un hueso largo
c) Parte interna de los huesos largos

26. La resistencia aeróbica hace referencia a:

a) Esfuerzos de muy alta intensidad y prolongado en el tiempo
b) Esfuerzos de alta intensidad y muy pocos segundos
c) Esfuerzos de media o baja intensidad y de larga duración

27. Tipos de fibras:

a) Lentas, intermedias y rápidas
b) Lentas, explosivas y rápidas
c) Explosivas, de resistencia y de fuerza

28. Macronutrientes se asocian a:

a) Minerales, vitaminas y oligoelementos
b) Proteínas, hidratos de carbono y ATP
c) Proteínas, hidratos de carbono y grasas

29. Actividad física es:

a) Cualquier ejercicio en el que corras y sin que ello suponga un gasto de energía.
b) Cualquier movimiento corporal, que tiene como resultado un gasto de energía.
c) Hacer un deporte federado

30. Efectos producidos por el ejercicio físico

a) Disminuye el estrés y la tensión nerviosa
b) Perjudica la asimilación de los alimentos
c) Ninguna de las anteriores es verdadera

31. Los saques de banda en el fútbol sala se realizan:

a) Sólo con la mano
b) Sólo con el pie
c) Con la mano o con el pie

32. Entre otros muchos músculos, en el brazo nos vamos a encontrar:

a) Bíceps, tríceps, braquial anterior
b) Peptíneo, bíceps, tríceps
c) Tibial, redondo mayor, romboides

33. En la gimnasia de mantenimiento podemos incluir el trabajo de:

a) Rehabilitación y gimnasia postural
b) Deporte federado
c) Solamente trabajo para desarrollar masa muscular

34. Ante el planteamiento de la planificación de una sesión de gimnasia, sería básico:

a) No calentar, para que no se cansen en la sesión
b) Conocer las limitaciones de l@s usuari@s
c) Nunca estirar, para que no se lesionen

35. Entre las capacidades físicas básicas podemos encontrar:

a) Fuerza, coordinación y salto
b) Fuerza, resistencia y velocidad
c) Fuerza, flexibilidad y amplitud de movimientos

36. En la pared abdominal podemos distinguir:

a) Abdominal superior, abdominal inferior
b) Lumbar, transverso del abdomen
c) Recto anterior del abdomen, oblicuos

37. En la parte de la sesión denominada “vuelta a la calma”, predominan:

a) Ejercicios de coordinación
b) Ejercicios de velocidad de reacción
c) Ejercicios relajantes

38. Definición de resistencia:

a) Capacidad del deportista para resistir la fatiga
b) Capacidad del deportista para tener mayor agilidad
c) Capacidad del deportista para tener mayor movilidad

39. Síncope es:

a) Pérdida de conocimiento repentina y transitoria
b) Herida sin desgarro
c) Traumatismo en el tórax

40. Se define calentamiento como:

a) Actividad para poder correr más rápido sin llegar a cansarse.
b) Conjunto de ejercicios, de carácter general primero y luego específico que se realizan previamente a cualquier actividad física.
c) Conjunto de ejercicios, de carácter muy específico, que se realizan al finalizar la sesión, en la llamada “vuelta a la calma”.

PREGUNTAS DE RESERVA

1. Cuáles de los siguientes servicios deben ser prestados por un Ayuntamiento:

   a) Abastecimiento de agua potable
   b) Cementerios
   c) Ambas son correctas

2. Cuál de los siguientes derechos se considera fundamental según la Constitución Española:

   a) Derecho a la integridad física y moral
   b) Derecho al deporte
   c) Derecho al tiempo libre

3. El músculo sóleo se encuentra:

   a) En la cara anterior del antebrazo
   b) En la cara posterior del antebrazo
   c) En la cara posterior de la pierna

4. La sesión dentro de una planificación es:

   a) La parte principal de la clase o del entrenamiento
   b) Es un conjunto de microciclos
   c) La unidad más simple del entrenamiento

5. Calentamiento específico es:

    a) La realización de ejercicios propios de la especialidad deportiva que se va a desarrollar
    b) Calentar corriendo y saltando
    c) Ninguna de las anteriores es verdadera