



PRUEBAS SELECTIVAS DEL PERSONAL LABORAL AL SERVICIO DE  
LA ADMINISTRACION DE LA COMUNIDAD AUTONOMA DE  
EXTREMADURA.

ORDEN DE 15 DE ENERO DE 2016.  
(D.O.E. Nº12 DE 20 DE ENERO DE 2016).

PRIMER EJERCICIO TURNO ASCENSO

**CATEGORIA/ESPECIALIDAD: AYUDANTE  
TÉCNICO-EDUCACION FISICA.**

**GRUPO III.**

Este ejercicio consta de 70 preguntas con cuatro respuestas alternativas, más 10 preguntas de reservas. Duración del ejercicio **80 minutos**.



Indique el número de test

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ESPACIO RESERVADO  
PARA PEGAR LA ETIQUETA  
DEL CÓDIGO DE BARRAS

• Marque correctamente

• Borre bien en caso de error

marque así  así no marque 

RESPUESTAS

1 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	25 <input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	49 <input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	73 <input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	97 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	50 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	74 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	98 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	51 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	75 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	99 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	28 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input checked="" type="checkbox"/> D	52 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input checked="" type="checkbox"/> D	76 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input checked="" type="checkbox"/> D	100 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	53 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	77 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	101 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	54 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	78 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	102 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	31 <input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	55 <input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	79 <input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	103 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
8 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	32 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	56 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	80 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	104 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	33 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	57 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	81 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	105 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10 <input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	34 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	58 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input checked="" type="checkbox"/> D	82 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	106 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
11 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	35 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	59 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	83 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	107 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	36 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	60 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	84 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	108 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13 <input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	37 <input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	61 <input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	85 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	109 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
14 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	38 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	62 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	86 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	110 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	39 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	63 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	87 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	111 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16 <input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	40 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input checked="" type="checkbox"/> D	64 <input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	88 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	112 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
17 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	41 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	65 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	89 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	113 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	42 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	66 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	90 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	114 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19 <input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	43 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input checked="" type="checkbox"/> D	67 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input checked="" type="checkbox"/> D	91 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	115 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
20 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	44 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	68 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	92 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	116 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	45 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	69 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	93 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	117 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22 <input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	46 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	70 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	94 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	118 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
23 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	47 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	71 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	95 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	119 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	48 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	72 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	96 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	120 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



**1- El tipo de ejercicio que influye de manera más positiva en la salud es:**

- a) Anaeróbico, moderado y frecuente.
- b) Aeróbico, fuerte y espaciado .
- c) Aeróbico, moderado y frecuente.
- d) Anaeróbico, fuerte y espaciado.

**2- Los componentes de los ejercicios con carga son:**

- a) Volumen, repetición y recuperación.
- b) Intensidad, repetición y recuperación.
- c) Intensidad, volumen y repetición.
- d) Volumen, intensidad y recuperación.

**3- La cualidad física que nos permite mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado, soportando la fatiga y recuperarnos con mayor rapidez se denomina:**

- a) Resistencia.
- b) Potencia.
- c) Fuerza.
- d) Poder de recuperación.

**4- La rama de la antropología que trata de las dimensiones y la forma de los elementos y estructura del aparato locomotor se denomina:**

- a) Biometría.
- b) Antropometría.
- c) Tropometría.
- d) Esteometría.

**5- El concepto de variabilidad en la realización de la planificación consensuada con el cliente :**

- a) Se entiende como transferencia y posibilidad de aplicación unidireccional.
- b) Permite conocer las posibilidades y limitaciones del sujeto; pero no nos va a permitir incrementar la seguridad en cada práctica.
- c) Permite una adecuada planificación e incremento de la posibilidad de continuidad y disminución del abandono del plan.
- d) Con los resultados de las evaluaciones, se procederá a elaborar un plan de actividades, el cual estará planificado y supervisado por el cliente.

**6- Dentro de la pirámide de la actividad física (Panfelberg y Olsen), ¿con cuál de los siguientes niveles nos encontramos?:**

- a) Nivel óptimo: 30 – 50 minutos diarios de actividad, flexibilidad, coordinación y fuerza.



- b) Nivel inicial: 2 horas al día cualquier actividad, pasear, jardinería, etc.<sup>1</sup>
- c) Nivel alto: 6 días a la semana, 20- 25 minutos de actividad, coordinación y velocidad.
- d) Nivel medio: 4 días a la semana, actividad de más de 60 minutos de respiración y marcha.

**7- La unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo es:**

- a) El capítulo.
- b) El tema.
- c) La sesión
- d) El programa (La programación).

**8- Referido a los segmentos corporales, la distancia a la que se considera que se concentra la masa de un segmento para que tenga un momento de inercia respecto a un eje determinado, se denomina:**

- a) Radio de giro,
- b) Distancia de giro,
- c) Eje de giro,
- d) Tangente de giro,

**9- Los modelos antropométricos se obtienen experimentalmente a través de:**

- a) Modelos post mortem.
- b) Modelos plásticos.
- c) Modelos vivos.
- d) Modelos in vitro.

**10- La técnica que analiza la actividad eléctrica del tejido muscular con el objetivo de interceptar la señal eléctrica procedente de los músculos se denomina:**

- a) Electromiografía.
- b) Electromiografía.
- c) Electròpòsis.
- d) Electro-estimulación.

**11- ¿Qué tipo de sesiones son aquellas en las que introducimos la mayor cantidad de carga del entrenamiento?.**

- a) Sesiones principales.
- b) Sesiones complementarias.
- c) Sesiones- objetivos uniformes.
- d) Sesiones-objetivos diversificados.



**12- ¿Qué parte de la sesión se caracteriza por actividades aeróbicas de baja intensidad y estiramientos?.**

- a) Trabajo de la resistencia.
- b) Anaeróbicos o resistencia cardiovascular.
- c) Elasticidad, relajación o vuelta a la calma.
- d) Entrada en calor o calentamiento.

**13- La altura libre de obstáculos para competiciones mundiales según la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) debe ser:**

- a) 12'5 metros mínimo.
- b) De 7 a 11 metros.
- c) De 7 metros como máximo en categorías juveniles.
- d) Dependiendo de lo que indiquen los jueces de silla.

**14- ¿En qué especialidad deportiva se utiliza la técnica del rodillo dorsal de Fosbury?**

- a) Salto con pértiga.
- b) Salto de altura.
- c) Lanzamiento de martillo.
- d) Salto de longitud.

**15- Cuando hablamos de fuerza muscular y fatiga, ¿cuál de las siguientes afirmaciones es la correcta?:**

- a) En un atleta de resistencia, el límite de prestación es la disponibilidad del oxígeno.
- b) Cuando el músculo pierde fuerza, la información que vuelve al sistema nervioso central es una información distorsionada, el atleta piensa que tiene menos fatiga de la real.
- c) Se ha demostrado que es necesario mejorar la economía del rendimiento y de la carrera para conseguir menor gasto energético, manteniendo la misma velocidad.
- d) Tiene suficiente oxígeno, pero el atleta es capaz de mantener la velocidad requerida con un déficit de fuerza.

**16- Señala la respuesta correcta:**

- a) El entrenamiento de fuerza se recomienda para esfuerzos de resistencia breves en atletismo.
- b) El entrenamiento de pliometría va bien en competiciones hasta los 1500 metros.
- c) El entrenamiento de resistencia aumenta el porcentaje de fibras tipo 1
- d) El aumento de fuerza aumenta la densidad capilar.



**17- En natación, en la fase de acondicionamiento se desarrollarán ejercicios de:**

- a) Familiarización y percepción.
- b) Desplazamientos y saltos.
- c) Propulsión, juegos y giros.
- d) Respiración y flotación,

**18- En la natación deportiva, ¿qué es prioritario?:**

- a) Flexibilidad y coordinación.
- b) Potencia orgánica y muscular.
- c) Coordinación neuromuscular.
- d) Equilibrio dinámico.

**19- La patada de piernas del estilo natación braza consta de tres fases:**

- a) Extensión, supinación y golpeo.
- b) Flexión, golpeo de piernas y unión de piernas.
- c) Rotación, giro y supinación de piernas.
- d) Coordinación de piernas, extensión de brazos y giro lateral de piernas.

**20- El estilo más rápido en natación es:**

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

**21- El momento inspiratorio en el estilo crol se realiza de forma:**

- a) Frontal y coincidiendo con la primera parte de la fase de recobro.
- b) Lateral y sin coincidir con el recobro.
- c) Lateral y coincidiendo con el final del recobro.
- d) Lateral y coincidiendo con la primera parte de la fase de recobro.

**22- En el estilo espalda de natación, ¿qué movimiento de piernas es más propulsivo?:**

- a) El ascendente.
- b) El descendente.
- c) Lateral.
- d) Es indiferente.

**23- Las dimensiones del tablero de baloncesto son:**

- a) 160 centímetros x 180 centímetros.
- b) 180 centímetros x 105 centímetros.
- c) 180 centímetros x 100 centímetros.
- d) Depende de la categoría.



**24- La iluminación en el campo cubierto en competiciones nacionales de voleibol será:**

- a) De 750 lux.
- b) De 700 lux.
- c) De 650 lux.
- d) Inferior a 600 lux, dependiendo de la luz horizontal.

**25- Los músculos estabilizadores:**

- a) Actúan como agonista en la acción del movimiento.
- b) Actúan estabilizando y fijando un sector esquelético para permitir la acción muscular.
- c) Facilitan las sinergias musculares en la tracción isométrica.
- d) Actúan en la acción del bicefemoral y branquial anterior.

**26- Un sistema de entrenamiento de Fartlek, aplicado al fútbol es:**

- a) Una carrera de intervalos con intensidad al 90%, finalizada con golpeo de balón.
- b) Una carrera de trote suave en terreno llano al 60% de intensidad, conduciendo el balón.
- c) Una carrera ininterrumpida con cambios de ritmo frecuentes conduciendo el balón.
- d) Una carrera continua sobre terreno llano finalizando con golpeo de balón.

**27- En la medida y evaluación de la condición física, nos centraremos en:**

- a) Los aspectos cualitativos de la persona.
- b) Los aspectos físicos y motrices de la persona.
- c) Los aspectos cuantitativos de la persona.
- d) Los aspectos motrices y psicológicos de la persona.

**28- Las pruebas físicas normalizadas deben cumplir, entre otras, una serie de condiciones como son:**

- a) Pertinentes, fiables y no estandarizadas.
- b) Útiles, estandarizadas y no pertinentes.
- c) Fiables, no pertinentes y económicas.
- d) Válidas, objetivas y económicas.

**29- La evaluación de la condición psicomotriz será:**

- a) Sistémica.
- b) Adaptable.
- c) Analógica.
- d) Subjetiva.



**30- A la acción de abrirse de piernas de delante-atrás y medir la distancia entre el suelo y la entrepierna se le denomina:**

- a) Spagat horizontal.
- b) Spagat lateral.
- c) Spagat frontal.
- d) Spagat transversal.

**31- Para que un mensaje entre entrenador y cliente sea eficaz, debe responder prioritariamente a los siguientes requisitos:**

- a) Claridad, precisión y objetividad.
- b) Claridad, veracidad y desarrollo.
- c) Hábil, inoportuno y que sea interesante.
- d) Estratégico, impreciso y claro.

**32- La figura del entrenador aparece con un perfil que se puede sintetizar en cuatro elementos:**

- a) Gestor, motivador, educador y manipulador.
- b) Planificador, educador, motivador y gestor.
- c) Manipulador, planificador, motivador y educador.
- d) Acondicionador, manipulador, motivador y gestor.

**33- De las siguientes afirmaciones referidas a la comunicación entre entrenador y cliente, cuál es la correcta:**

- a) Los intercambios entre iguales están sujetos a mayor distorsión comunicativa.
- b) Los canales informales son más rápidos y fáciles, ya que tienen necesidad de un mecanismo de verificación.
- c) La retroalimentación suele ser mayor en la comunicación vertical.
- d) Los interactuantes se comunican de una manera más abierta y efectiva con sus iguales, que con sus superiores.

**34- La norma UNE-EN 957-2: 2005 regula la normativa sobre:**

- a) Toboganes acuáticos de altura igual o superior a 2 metros.
- b) Estructuras artificiales de escalada.
- c) Equipos de entrenamiento de la fuerza.
- d) Barras paralelas y barras paralelas asimétricas combinadas.

**35- Las condiciones ideales de los pavimentos sintéticos serán:**

- a) De muchos y variados colores.
- b) Rápidos y rugosos para evitar resbalones.
- c) Amplios y suficientemente iluminados.
- d) Elásticos para amortiguar golpes, impactos en caídas, batidas y saltos.





**36- Los principales peligros a evitar en los equipamientos deportivos son:**

- a) Vuelcos imprevistos, impactos con elementos duros o cortantes y enganches.
- b) Que las canastas de baloncesto no estén homologadas por la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA).
- c) Que la red de voleibol no sea la exigida por la Liga de División de Honor.
- d) Espacios libres de impactos para equipamientos.

**37- Para que un Centro pueda ser clasificado como Centro de Tecnificación Deportiva (CTD) o Centro Especializado de Tecnificación Deportiva (CETD), se tendrán en cuenta los siguientes requisitos:**

- a) Estar dotados de instalaciones deportivas unidisciplinarias.
- b) Estar dotados de instalaciones deportivas afectas de interés deportivo autonómico.
- c) Estar dotados exclusivamente de medios materiales técnicos y pedagógicos.
- d) Estar exentos del desarrollo de programas deportivos.

**38- Según el C.S.D.(Consejo Superior de Deportes), las esquinas, bordes o aristas de las porterías que pueden ser causa de lesiones, deben redondearse con un radio mínimo de:**

- a) 3 mm.
- b) 5 mm.
- c) 8 mm.
- d) 11 mm.

**39- Las rampas de acceso a las instalaciones deportivas serán:**

- a) Igual o menor a un 12% de pendiente.
- b) Igual o menor a un 10% de pendiente.
- c) Igual o menor a un 6% de pendiente.
- d) Es indiferente el porcentaje.

**40- En la adquisición y empleo de dispositivos materiales de la instalación deportiva, éstos deben venir marcados con las siglas:**

- a) AENOR.
- b) UNE.
- c) ISO.
- d) CE.

**41- En un pavimento deportivo de interior, según la UNE-EN 14904:2007, el rebote vertical de una pelota de baloncesto debe ser:**

- a) Igual o mayor al 90% de la posición inicial.
- b) Igual o menor al 50%de la posición inicial. .
- c) Igual o menor al 72%de la posición inicial. .
- d) Igual o menor al 60% de la posición inicial.



**42- El acceso de los deportistas a los campos y a las pistas será :**

- a) Desde el exterior.
- b) Desde las bancadas.
- c) Desde los vestuarios.
- d) Es indiferente.

**43- En las pistas de atletismo la salida de la recta quedará**

- a) Al sur y la línea de llegada al norte.
- b) Al este y la línea de llegada al oeste.
- c) Al oeste y la línea de llegada al este.
- d) Al norte y la línea de llegada al sur.

**44- Los pavimentos no permeables tendrán una pendiente longitudinal máxima del:**

- a) 10 %.
- b) 8 %.
- c) 6 %.
- d) 4'5 %.

**45- Las capacidades perceptivo-motoras óptimas de un deportista presuponen:**

- a) Procesos de movimientos repetitivos coordinados de intensidad relativa.
- b) Un proceso sensorial muy elaborado, interrelacionado con las capacidades motrices
- c) Una relación entre las capacidades motoras y la resistencia general.
- d) La coordinación total del cuerpo y residual de las capacidades motoras.

**46- En la planificación del condicionamiento físico es importante, en pretemporada, trabajar:**

- a) Cargas de ejercicios por encima del 80% de la capacidad máxima del deportista.
- b) Carrera de intervalos con intensidad del 90 al 95 %.
- c) Resistencia orgánica con ejercicios generales y carrera continua.
- d) Juegos de balón con carreras y ejercicios de flexibilidad y potencia fundamentalmente.

**47- El orden metodológico para aplicar una progresión lenta de un entrenamiento de la condición física, sería en primer lugar:**

- a) Aumento del volumen del entrenamiento.
- b) Aumento de la densidad.
- c) Aumento de la frecuencia de entrenamiento.
- d) Aumento de la intensidad del estímulo.



**48- Mantener un nivel lógico y razonable de la capacidad fisiológica de la persona entrenada, es el objetivo fundamental del:**

- a) Principio de sobrecarga.
- b) Principio de reversibilidad.
- c) Principio de progresión.
- d) Principio de la continuidad.

**49- El entrenamiento anaeróbico láctico se caracteriza por:**

- a) Una deuda de oxígeno y una alta concentración de ácido láctico.
- b) Llegar al umbral aeróbico-anaeróbico.
- c) La concentración de residuos metabólicos en base a ácidos grasos.
- d) Metabolizar grasas como resultante de la contracción muscular.

**50- Desde el punto de vista didáctico, una clase de educación física se organiza en tres fases bien definidas:**

- a) Calentamiento, parte central y parte final o calmante.
- b) Precaentamiento, calentamiento y parte principal.
- c) Precaentamiento, calentamiento y post calentamiento.
- d) Precaentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

**51- Uno de los principios del autoestiramiento mientras se ejecuta es:**

- a) Sentir dolor.
- b) No aislar el músculo a estirar.
- c) No respirar.
- d) Respirar correctamente.

**52- El calentamiento debe estar organizado en función:**

- a) De los gustos del deportista.
- b) De las características antropomórficas del grupo de deportistas.
- c) De la climatología.
- d) Del contenido que se desarrollará posteriormente en la sesión.

**53- El calentamiento se puede definir como:**

- a) Acción posterior al precaentamiento.
- b) Acción final de la parte inicial de la sesión de entrenamiento.
- c) Acción previa al post calentamiento.
- d) Acción previa a cualquier actividad física ya sea lúdica, de competición o de mantenimiento.



**54- El calentamiento incluirá actividades:**

- a) Aeróbicas de muy alta intensidad.
- b) Aeróbicas de media intensidad.
- c) Aeróbicas de baja intensidad.
- d) Aeróbicas con carga máxima.

**55- Antes de trabajar la flexibilidad, realizaremos un calentamiento de:**

- a) 10-15 minutos.
- b) 15-30 minutos.
- c) 30-45 minutos.
- d) 45-60 minutos.

**56- El desarrollo de la resistencia total anaeróbica dinámica de corta duración se logra con actividades de duración:**

- a) Inferior a 20 segundos.
- b) Superior a 20 segundos.
- c) Superior a 45 segundos.
- d) Superior a 1 minuto.

**57- Torres Guerrero, 1996, clasifica las formas de manifestarse la fuerza en los siguientes términos:**

- a) Fuerza velocidad: Capacidad de un músculo o grupo muscular de acelerar una masa a la submáxima velocidad.
- b) Fuerza rápida: Hace referencia a la capacidad de generar tensión submáxima a la velocidad máxima, 90% al 100%.
- c) Fuerza máxima: Es la capacidad de desarrollar tensión muscular en una contracción o movimiento, independientemente del tiempo utilizado.
- d) Fuerza explosiva: Hace referencia a la capacidad de generar máxima tensión muscular desde el punto de vista dinámico, pero con la mayor oposición posible.

**58- Torres Guerrero, 2006. Factores y cualidades que integran el concepto de condiciones motrices coordinativas**

- a) Fuerza.
- b) Agilidad.
- c) Habilidad.
- d) Capacidad de reacción.

**59- ¿A qué edad alcanza su máximo progreso la cualidad de resistencia?:**

- a) A los 40 años.
- b) A los 25 años.
- c) A los 18 años, en función de la morfología del atleta..
- d) Se puede alcanzar a los 45 años dependiendo de la forma de entrenamiento y genotipo.



**60- Con el entrenamiento de fuerza con pesas se produce:**

- a) Hipertrofia muscular.
- b) Aumento de la cronaxia.
- c) Deuda alta de oxígeno en el organismo.
- d) Disminución de las fibras musculares.

**61- La duración de los esfuerzos de intensidad submáxima es:**

- a) De 1 a 3 minutos.
- b) De 4 a 5 minutos.
- c) De 3 a 4 minutos.
- d) De muy corta duración al 80% de intensidad.

**62- El entrenamiento de la fuerza debe empezar a estructurarse a partir de:**

- a) 20 años en adelante.
- b) Depende del desarrollo, con cargas leves y resistentes.
- c) Desde los 14 años con juegos de fuerza.
- d) Los 7 años, basados en ejercicios y movimientos naturales.

**63- La capacidad de desarrollar tensión muscular en una contracción o movimiento independientemente del tiempo utilizado es:**

- a) La fuerza velocidad.
- b) La fuerza rápida.
- c) La fuerza máxima.
- d) La fuerza explosiva.

**64- El entrenamiento de la fuerza resistencia se realiza con cargas:**

- a) Bajas.
- b) Medias.
- c) Submáximas.
- d) Máximas 100%.

**65- ¿Cuál se considera un método especial para el desarrollo de la fuerza?**

- a) Trabajo isométrico.
- b) Circuitos.
- c) Pliometría.
- d) Concéntrico.



**66- La capacidad de mantener la velocidad durante un cierto tiempo es:**

- a) La velocidad de aceleración.
- b) La velocidad de ejecución.
- c) La velocidad de reacción.
- d) La velocidad de resistencia.

**67- ¿Con cuál de las siguientes pruebas podemos medir la velocidad de los movimientos acíclicos gestuales?**

- a) Test de embocar la lata.
- b) Test de la reglilla.
- c) Test de tiempo de reacción.
- d) Tapping de brazos.

**68- Entre sesiones dedicadas a la mejora de la velocidad debemos dejar un tiempo de recuperación de:**

- a) 48 a 72 horas.
- b) 24 a 48 horas.
- c) 12 a 24 horas.
- d) 6 a 12 horas.

**69- En el desarrollo de la flexibilidad, cuando el ejecutante utiliza la fuerza de su propio cuerpo hablamos de:**

- a) Método dinámico simple.
- b) Método de "stretching".
- c) Método cinético.
- d) Método sueco salvebos.

**70- La válvula tricúspide está ubicada en:**

- a) Orificio interauricular.
- b) Orificio aórtico.
- c) Orificio auriculoventricular.
- d) Orificio pulmonar.

### **PREGUNTAS DE RESERVA:**

**1- El test más adecuado para determinar la capacidad aeróbica máxima es:**

- a) Test de Course Navette.
- b) Test de Cooper.
- c) Test de Stanford.
- d) Test de Hegedus.



**2- El nivel mínimo por encima del cual consideraríamos que una persona tiene hipertensión sería:**

- a) 140/90 mmHg.
- b) 130/90 mmHg.
- c) 110/80 mmHg.
- d) 100/70 mmHg.

**3- ¿Qué es el sarcómero?**

- a) La unidad funcional y estructural del músculo estriado esquelético.
- b) Fibras musculares con inervaciones de carácter afásico.
- c) Inervaciones de motoneuronas de contracciones sinérgicas.
- d) Músculos de inervaciones con miofibrillas múltiples.

**4- Tipo de articulación más común del aparato locomotor:**

- a) Diartrosis.
- b) Sinartrosis.
- c) Anfiartrosis.
- d) Lisas.

**5- Los músculos que no son los responsables directos del movimiento pero que contribuyen a él, se denominan:**

- a) Agonistas.
- b) Antagonistas.
- c) Fijadores.
- d) Sinergistas.

**6- El músculo motor agonista en un movimiento es:**

- a) El músculo que fija la articulación en el movimiento.
- b) El músculo que opone a la acción del movimiento.
- c) El músculo que facilita las sinergias de todo el grupo muscular.
- d) El músculo que interviene directamente en el movimiento.

**7- La fractura que sigue la dirección de la línea del hueso se denomina:**

- a) Fractura de compresión.
- b) Fractura de tracción.
- c) Fractura empotrada..
- d) Fractura de torsión.

**8- Según la localización dentro del propio hueso, ¿qué fractura tiene peor pronóstico?:**

- a) Extra articulares.
- b) Articulares.



- c) Diafisarias.
- d) Epifisarias.

**9- Una distensión de ligamentos se produce:**

- a) Cuando hay una elongación por estiramiento.
- b) Cuando hay una rotura mínima y parcial.
- c) Cuando hay rotura interna.
- d) Cuando hay elongación con rotura medial.

**10- ¿Por qué los procesos catabólicos de las proteínas resultan altamente costosos para el organismo?**

- a) Por la necesidad de eliminar restos nitrogenados en forma de urea.
- b) Por provocar una disminución de las funciones cerebrales.
- c) Como consecuencia de la degradación de las propias proteínas endógenas.
- d) Nos obliga a sintetizar las proteínas exógenas a partir de otras sustancias.





