

# Plantilla

## EXAMEN MONITOR DEPORTIVO INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES PROCESO DE ESTABILIZACIÓN DE EMPLEO TEMPORAL DEL AYUNTAMIENTO DE ASPE.

Fecha de realización: 22-noviembre-2024.

Rodea con un círculo la letra que contenga la respuesta correcta.

1. ¿Cuál de los siguientes principios no está recogido en la Constitución Española de 1978?
  - a) Soberanía nacional.
  - b) División de poderes.
  - c) Igualdad ante la ley.
  - d) Monarquía absoluta.
  
2. ¿Cuál es la función del Alcalde en un municipio?
  - a) Presidir el Pleno.
  - b) Dictar bandos.
  - c) Representar al municipio en actos oficiales.
  - d) Todas las anteriores.
  
3. ¿Qué régimen regula las incompatibilidades del personal al servicio de la Administración Local?
  - a) La ordenanza municipal correspondiente.
  - b) Ley de Incompatibilidades de 1984.
  - c) La Constitución Española de 1978.
  - d) Ley de Régimen Local.
  
4. ¿Cuál de las siguientes funciones corresponde al Pleno del Ayuntamiento?
  - a) Aprobar el presupuesto municipal.
  - b) Autorizar el permiso de lactancia.
  - c) Conceder día de asuntos propios.
  - d) Supervisar el horario del personal.

5. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor el concepto de "personal al servicio de la Administración Local"?
- a) Los funcionarios de Valencia.
  - b) Todos los trabajadores que prestan servicios en la administración local, incluidos los temporales.
  - c) Solo los empleados públicos con contrato indefinido.
  - d) Solo los políticos.
6. El principal objetivo de la prevención de riesgos laborales en el ámbito deportivo es:
- a) Aumentar la competitividad de los deportistas.
  - b) Garantizar la seguridad y salud de los deportistas.
  - c) Mejorar el rendimiento físico de los deportistas.
  - d) Ninguna de las anteriores respuestas es cierta.
7. La Organización Mundial de la Salud define la salud como:
- a) El estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de daño o enfermedad.
  - b) El estado en el que hay ausencia de daño o enfermedad.
  - c) El estado de bienestar físico, sin sufrir daño ni enfermedad.
  - d) El estado de aspecto sano, no meramente la ausencia de daño o enfermedad.
8. La Educación Física:
- a) Es una disciplina integral que contribuye al desarrollo físico, emocional, social e intelectual de las personas, proporcionando beneficios a largo plazo para la salud y el bienestar en general.
  - b) Es una disciplina deportiva que contribuye exclusivamente al desarrollo físico de personas.
  - c) Es una disciplina deportiva que contribuye a desenvolverse educadamente mientras se desarrolla ejercicio físico.
  - d) Ninguna de las respuestas es correcta.
9. En los ejercicios de alta intensidad y corta duración se utiliza la energía:
- a) Energía aeróbica.
  - b) Energía anaeróbica.
  - c) Energía nuclear.
  - d) Energía fotovoltaica
10. En cuanto a la transferencia y el aprendizaje motor:
- a) Ruiz Pérez (1994) señala que son varias las corrientes psicológicas que han tratado de explicar el fenómeno de diversas maneras: por la existencia de

elementos idénticos, por un mecanismo asociativo o por generalización de principios.

- b) Oña (1999) señala que es inevitable que existan relaciones entre las tareas motoras que aprendemos y otras.
- c) Batalla (2005) señala que es el proceso mediante el cual el aprendizaje o ejecución de una tarea motriz va a influir de alguna manera en el aprendizaje o ejecución de una segunda tarea motriz.
- d) Todas las respuestas son correctas.

11. El concepto de aprendizaje motor suele llevar implícitos los siguientes elementos:

- a) Cilindros, pistón, válvulas, cigüeñal, culata.
- b) Enseñanza, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.
- c) Concepto, objetivo, procedimiento, ejecución, evaluación.
- d) Cambio, conducta motora, estable y permanente, práctica, resultado.

12. Señala la respuesta correcta:

- a) Son habilidades motrices básicas la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- b) Son habilidades motrices básicas correr, saltar, lanzar y trepar.
- c) Son habilidades motrices básicas la fuerza, resistencia, correr y saltar.
- d) Son habilidades motrices básicas lanzar, trepar, velocidad y flexibilidad.

13. Según Marteniuk, la cadena sensomotriz está formada por las siguientes fases del acto motor:

- a) Mecanismo de diagnóstico, mecanismo de objetivos, mecanismo de evaluación.
- b) Mecanismo de percepción, mecanismo de decisión, mecanismo de ejecución.
- c) Mecanismo de impulso, mecanismo de salto, mecanismo de recepción.
- d) Mecanismo nervioso, mecanismo esquelético, mecanismo muscular.

14. La mayoría de autores resumen el proceso de programación en tres fases:

- a) Diagnóstico inicial, ejecución protagonizada por los objetivos y evaluación del proceso y del resultado.
- b) Elaboración de estrategias de enseñanza-aprendizaje, condiciones profesor-alumno y evaluación del proceso y del resultado.
- c) Elaboración de estrategias de enseñanza-aprendizaje, ejecución protagonizada por los objetivos y evaluación del proceso y del resultado.
- d) Diagnóstico inicial, condiciones profesor-alumno y evaluación del proceso y del resultado.

15. La temporalización:

- a) Es la distribución, a lo largo de la programación, de las sesiones y de los diferentes contenidos planteados previamente.
  - b) Es la acción previa al desarrollo, una a una, de las diferentes sesiones, tratando de ajustar las actividades de enseñanza-aprendizaje al tiempo disponible.
  - c) Las respuestas a) y b) son correctas.
  - d) Ninguna de las respuestas es correcta.
16. Señala la respuesta correcta:
- a) El tiempo y la distancia son índices internos de control de la actividad física.
  - b) La velocidad y la potencia son índices internos de control de la actividad física.
  - c) La frecuencia cardiaca y el lactato son índices internos de control de la actividad física.
  - d) La frecuencia cardiaca y el lactato son índices externos de control de la actividad física.
17. El término "volumen de entrenamiento" en el contexto de planificación y control deportivo significa:
- a) El número total de repeticiones de un ejercicio específico en un entrenamiento.
  - b) El número total de horas de entrenamiento realizadas durante una semana o ciclo.
  - c) La cantidad de agua ingerida durante un entrenamiento.
  - d) La intensidad del esfuerzo realizado en una sesión de entrenamiento.
18. Señala la respuesta correcta:
- a) La autoevaluación proporciona una perspectiva externa y objetiva sobre el desempeño.
  - b) La autoevaluación puede estar sesgada por la falta de objetividad.
  - c) La autoevaluación promueve la colaboración y el trabajo en equipo.
  - d) La autoevaluación se centra en la evaluación mutua entre pares.
19. Señala la respuesta correcta:
- a) La evaluación es la valoración que se lleva a cabo a partir de la observación y el análisis de datos.
  - b) La evaluación puede ser del proceso de aprendizaje con el fin de tomar decisiones orientadas a ayudar a progresar o conseguir unos objetivos.
  - c) La evaluación del proceso de enseñanza debe hacerse mediante indicadores que aparezcan recogidos en la programación didáctica.
  - d) Todas las respuestas anteriores son correctas.

20. La ergonomía es:

- a) La técnica multidisciplinar que estudia la relación entre el hombre y el trabajo. Trata el diseño y mejora del entorno de trabajo para que se adapte al hombre.
- b) La técnica multidisciplinaria que examina el aspecto externo de una persona y sus características, para estudiar sus potenciales puestos de trabajo.
- c) La ciencia que estudia los fenómenos de la atmósfera y su relación con el cuerpo humano para adecuarlos al puesto de trabajo.
- d) La ciencia que estudia los alimentos y el medio ambiente y su relación con el cuerpo humano para adecuarlo al puesto de trabajo.

PREGUNTAS DE RESERVA:

R1.- El entrenamiento de la resistencia está basado en:

- a) Ejercicios de equilibrio y coordinación.
- b) Ejercicios de alta intensidad y corta duración.
- c) Ejercicios que mejoran la capacidad del cuerpo de aguantar el esfuerzo durante largo tiempo.
- d) Ejercicios para adaptarse ante situaciones adversas, superarlas y salir fortalecido de ellas.

R2.- Las fases comúnmente reconocidas del aprendizaje motor son las siguientes:

- a) Fase inicial, fase intermedia, fase final.
- b) Fase cognitiva, fase asociativa, fase autónoma.
- c) Fase perinatal, fase natal, fase mortal.
- d) Las respuestas a) y b) son correctas.

R3.- Señala la respuesta correcta:

- a) El sistema nervioso central es muy importante en el comportamiento motor.
- b) El sistema nervioso delantero es muy importante en el comportamiento motor.
- c) El sistema nervioso lateral es muy importante en el comportamiento motor.
- d) El sistema nervioso extremo es muy importante en el comportamiento motor.

R4.- Son criterios didácticos para la elaboración de un programa de iniciación deportiva con niños y niñas:

- a) Desarrollar habilidades claves transferibles a diferentes deportes.
- b) Especializar de forma temprana en función del dominio previo de la técnica deportiva.
- c) Utilizar propuestas de enseñanza en función de las posibilidades motrices del monitor.
- d) Sustituir el juego por la instrucción para conseguir perfeccionar la motivación del gesto eficaz.

R5.- El control y valoración de la condición física persigue los siguientes objetivos:

- a) Definir potencialidades y debilidades del perfil del deportista.
- b) Seleccionar entre deportistas del mismo y de distintos niveles deportivos.
- c) Conocer la hora y temperatura medida durante el calentamiento previo.
- d) La respuestas a) y b) son correctas.

R6.- Señala la respuesta correcta:

- a) La autoevaluación no permite a los alumnos ser conscientes de sus fortalezas y debilidades.
- b) La autoevaluación no proporciona más responsabilidad y autonomía en el aprendizaje.
- c) La autoevaluación permite a los alumnos ser conscientes de sus fortalezas y debilidades.
- d) La respuestas a) y b) son correctas.