



Ayuntamiento
Buitrago del Lozoya
(Madrid)

PLANTILLA CORRECCIÓN EXAMEN PRIMER EJERCICIO DE LA CONVOCATORIA DEL PROCESO DE SELECCIÓN DE MONITOR DEPORTIVO (CONCURSO OPOSICIÓN)

1. Entre los criterios para la puesta en práctica de programas de animación deportiva se destaca:

d) Son correctas A y C

2. ¿Cuál de estos criterios es recomendable para la elección de una buena técnica de grupo?

d) Las tres son correctas

3. El líder de un grupo debe:

c) Ser justo e igualitario

4. En lo referente al deporte, el animador deportivo debe, en general:

c) Estimular colectivos humanos para la práctica y disfrute de la actividad física

5. El animador deportivo junto con los conocimientos técnicos necesarios, debe tener:

b) Conocimientos y aptitudes que le capaciten en el tratamiento de las personas

6. En general, las dinámicas de grupo se pueden dirigir a:

a) Niños, jóvenes, adultos y mayores

7. ¿Puede un juego ser una dinámica de grupo?

b) Si

8. ¿Cuál de los siguientes deportes de precisión es Olímpico?

b) Tiro con arco

9. En relación con la iniciación deportiva en general, NO hablamos de trabajo físico en la franja de edad de:

b) 3-7 años

10. El método isométrico consiste en realizar una actividad muscular voluntaria máxima contra una resistencia:

c) Insalvable

11. El ejercicio Press de Banca trabaja principalmente la musculatura

c) Pectoral

12. El "Test de Cooper" mide la

d) Ninguna es correcta



Ayuntamiento
Buitrago del Lozoya
(Madrid)

13. ¿Qué músculo actúa como agonista durante la ejecución de dominadas?

b) Dorsal ancho

14. El músculo antagonista del bíceps es

a) Tríceps

15. Durante la ejecución del press de banca, además de la contracción pectoral, ¿qué otro músculo actúa contrayéndose?

c) Tríceps

16. El test de sentadilla completa mide la fuerza máxima de los

c) Extensores de las piernas y caderas

17. El entrenamiento de la fuerza máxima provoca las siguientes adaptaciones, EXCEPTO UNA

c) Disminuye la masa muscular

18. En el envejecimiento confluyen variables biológicas, psicológicas y sociales íntimamente relacionadas y se entiende como un proceso:

c) Dinámico

19. El desgaste articular con destrucción del cartílago en inflamación de la cápsula sinovial y formación de osteofitos es la enfermedad conocida como:

a) Artrosis

20. Los cambios estructurales que se producen con el envejecimiento provocan incremento de los siguientes conceptos, EXCEPTO uno, que se reduce:

a) Elasticidad

21. Calcificación y pérdida de elasticidad de las arterias:

c) Arterioesclerosis

22. El ejercicio físico de intensidad media-baja durante un tiempo prolongado produce beneficios en las arterias

d) Incrementando su elasticidad y disminuyendo su rigidez

23. La disminución de la masa muscular se acelera a partir de los 50 años, relacionándose con alteraciones de tipo:

a) Hormonal



Ayuntamiento
Buitrago del Lozoya
(Madrid)

24. Los objetivos generales de un Programa de Actividad físico deportiva para personas mayores dentro del ámbito biológico comprenderían

c) Mantener la salud y el bienestar

25. Como objetivos generales de un Programa de Actividad físico deportiva para personas mayores dentro del ámbito social estableceremos

b) Potenciar el ocio activo

26. Como finalidad última de los Programas de Actividad física para personas mayores contemplaremos

d) Mantener y potenciar el máximo dinamismo corporal posible

27. En un programa sociomotriz de actividad física dirigido a personas mayores ¿dentro de qué grupo de factores encuadraríamos la gestión del tiempo de la sesión?

c) Pedagógicos

28. Diferencia entre alimentación y nutrición:

a) La alimentación es un proceso voluntario y consciente mientras la nutrición es un proceso involuntario

29. Es FALSO:

d) Los hidratos de carbono tienen una función principalmente plasmática

30. Las vitaminas se consideran

c) Micronutrientes

PREGUNTAS DE RESERVA.

31. Sobre la hidratación corporal, el agua está implicada de forma directa en qué función:

d) Todas son correctas

32. NO es un macromineral:

c) Cloro

33. Es una forma de atenuar los efectos negativos de la práctica de ejercicio en ambientes extremos:

d) Son correctas Ay B

34. La deficiencia de electrolitos puede producir síntomas como:

b) Calambres musculares



Ayuntamiento
Buitrago del Lozoya
(Madrid)

35. Los hidratos de carbono cumplen una función fundamentalmente:

a) Energética

36. Los micronutrientes:

c) No pueden ser producidos por el propio organismo

37. El desarrollo de las habilidades motrices tiene como paso previo:

b) Valorar la condición física de los participantes

38. En el trabajo con mayores debemos buscar prioritariamente:

a) Progresión en la dificultad