

EJERCICIO ÚNICO
PARTE TÉORICA
MONITOR/A DEPORTIVO/A
DE SALVAMENTO Y VIGILANCIA
DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID
(36 PLAZAS)



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS

MONITOR/A DEPORTIVO/A DE SALVAMENTO Y
VIGILANCIA DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

(36 PLAZAS)

AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID
TAL³ENTO

1. Según la estructura del Título I de la Constitución Española, los principios rectores de la política social y económica se recogen en:
 - a) El Capítulo Segundo, Sección Segunda.
 - b) El Capítulo Tercero.
 - c) El Capítulo Cuarto.

2. Conforme al artículo 16.1 de la Constitución Española, la libertad ideológica, religiosa y de culto de los individuos y las comunidades se garantiza:
 - a) Sin más limitación, en sus manifestaciones externas, que la necesaria para la protección del orden público previsto en la ley.
 - b) Sin más limitación, en sus manifestaciones, que la necesaria para el mantenimiento del orden público protegido por la ley.
 - c) Sin más limitación, en sus manifestaciones, que la establecida por ley orgánica en defensa de la seguridad ciudadana.

3. Conforme al artículo 7 del Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, ¿cuál de los siguientes tiene la consideración de órgano directivo?
 - a) Concejales-presidentes de distrito.
 - b) El interventor general municipal.
 - c) Concejales con responsabilidades de gobierno.

4. Conforme al artículo 64 del Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, el concejal- presidente del distrito es:
 - a) Nombrado y separado por el alcalde.
 - b) Elegido por la Junta Municipal del distrito.
 - c) Designado por la Junta de Gobierno de la Ciudad de Madrid.



5. Según el Texto Refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, los empleados públicos se clasifican en:
 - a) Funcionarios de carrera, funcionarios interinos, personal laboral, ya sea fijo, por tiempo indefinido o temporal y personal eventual.
 - b) Funcionarios de carrera, funcionarios interinos, ya sea fijo, por tiempo indefinido o temporal personal laboral y personal eventual.
 - c) Funcionarios de carrera, funcionarios interinos, personal laboral, ya sea fijo, por tiempo indefinido o temporal.

6. Conforme al artículo 56.2 del Texto Refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, las Administraciones Públicas, en el ámbito de sus competencias, deberán:
 - a) Exigir el conocimiento de ambas lenguas oficiales como requisito general de acceso al empleo público.
 - b) Prever la selección de empleados públicos debidamente capacitados para cubrir los puestos de trabajo en las Comunidades Autónomas con dos lenguas oficiales.
 - c) Garantizar que todos los empleados públicos destinados en dichas Comunidades Autónomas acrediten competencia lingüística plena.

7. La Ordenanza de Transparencia de la Ciudad de Madrid no es de aplicación a:
 - a) Las asociaciones constituidas por el Ayuntamiento de Madrid
 - b) Los consorcios adscritos al Ayuntamiento de Madrid
 - c) Las sociedades mercantiles en cuyo capital social, la participación, directa o indirecta, de las entidades previstas en el artículo 2 no sea superior al 50 por ciento.

8. Entre los principios básicos recogidos en la Ordenanza de Transparencia de la Ciudad de Madrid se encuentra el de simplicidad. Este principio hace referencia a que:
 - a) La información será de fácil acceso y localización de forma intuitiva para los usuarios.
 - b) La información se publicará con un lenguaje claro y sencillo para facilitar su comprensión por las personas.
 - c) La información pública será veraz, fiable y con un lenguaje claro y sencillo para facilitar su comprensión por las personas.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS

MONITOR/A DEPORTIVO/A DE SALVAMENTO Y
VIGILANCIA DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

(36 PLAZAS)

AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID
TALONTO

9. El recurso de alzada podrá interponerse ante el órgano:

- a) Que dictó el acto que se impugna.
- b) Las respuestas a y c son correctas.
- c) Competente para resolverlo.

10. Diseñar e implementar el Plan de Prevención del Ayuntamiento de Madrid y sus Organismos Autónomos es una función de:

- a) Los Delegados/as de Prevención.
- b) El Comité de Seguridad y Salud.
- c) El Servicio de prevención.

11. De acuerdo con la LO 3/2007, una diferencia de trato basada en una característica relacionada con el sexo cuando, debido a la naturaleza de las actividades profesionales concretas o al contexto en el que se lleven a cabo, dicha característica constituya un requisito profesional esencial y determinante, siempre y cuando el objetivo sea legítimo y el requisito proporcionado:

- a) Constituye una discriminación directa recogida en el art. 6 de la ley.
- b) No constituye discriminación en el acceso al empleo.
- c) Ninguna es correcta.

12. Las actuaciones que orientan el III Plan de Igualdad se estructuran a través de tres líneas de intervención:

- a) Organización, personas y representación.
- b) Organización, comunicación y personas.
- c) Institución, comunicación y personas.



13. Conforme a la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local, respecto a las competencias municipales en materia de deporte, instalaciones deportivas y ocupación del tiempo libre, señale la opción correcta:

- a) Los municipios solo pueden ejercer competencias deportivas si les han sido delegadas expresamente por la Comunidad Autónoma mediante ley o convenio.
- b) Los municipios tienen competencia propia para la promoción del deporte y gestión de instalaciones deportivas de uso público, en los términos de la legislación sectorial.
- c) La gestión de instalaciones deportivas municipales corresponde prioritariamente a las diputaciones provinciales en municipios de más de 20.000 habitantes.

14. Según se recoge en el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales, de 26 de septiembre de 2012, ¿es un derecho de los usuarios tener acceso a la información sobre la suspensión de servicios o cualquier incidencia que se produzca?

- a) Sí.
- b) No, en ningún caso.
- c) No, se trata de una recomendación.

15. Según se recoge en el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales, de 26 de septiembre de 2012, ¿tienen derecho los usuarios a la devolución de la tasa, precio público o tarifa abonada, en caso de incumplimiento de los servicios?

- a) No, en ningún caso.
- b) Sí, en los supuestos y en los términos previstos en su acuerdo regulador.
- c) Sí, en los términos que establezca la dirección deportiva en la Dirección General de Deporte.



16. Según se recoge en el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales, de 26 de septiembre de 2012, ¿tienen obligación los usuarios a conservar los títulos de uso de los diversos servicios?

- a) No, no es obligatorio una vez se ha acreditado el pago de la tasa.
- b) Sí, en todo momento.
- c) Sí, tienen obligación a conservar los títulos de uso de los diversos servicios durante su período de validez.

17. Según se recoge en el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales, de 26 de septiembre de 2012, ¿pueden los usuarios hacer uso de reproductores de música en las instalaciones deportivas?

- a) Sí, si es con auriculares.
- b) No.
- c) Sí, si hay autorización del responsable de la instalación.

18. Según se recoge en el Decreto vigente del/de la titular del Área Delegada de Deporte por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, la duración del programa general de clases y escuelas, con carácter general, se establece en 10 meses, de septiembre a junio. ¿Cuál es la duración de la temporada si las escuelas se desarrollan en colaboración con entidades públicas o privadas a través de un convenio?

- a) La duración de la temporada quedará establecida en el convenio correspondiente.
- b) Igualmente 10 meses.
- c) Igualmente 10 meses, pero pueden establecerse ampliaciones a petición de la entidad colaboradora.



19. Según se recoge en el Decreto vigente del/de la titular del Área Delegada de Deporte por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, ¿cuál es la frecuencia de las sesiones de las actividades para la categoría de preinfantiles?
- a) La frecuencia de las sesiones será de una o dos sesiones semanales.
 - b) La frecuencia de las sesiones será de una, dos o tres sesiones semanales.
 - c) La frecuencia de las sesiones será de una a cuatro sesiones semanales.
20. Según se recoge en el Decreto vigente del/de la titular del Área Delegada de Deporte por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, ¿dónde se podrá programar la actividad natación para peques de edad de 3 años?
- a) Se podrá programar en los mismos términos de seguridad que la actividad de natación para la categoría infantil.
 - b) Sólo en los centros que cuenten con los medios necesarios para garantizar la seguridad de los niños.
 - c) Sólo en los centros que cuenten con vaso de enseñanza.
21. Según se recoge en el Decreto vigente del/de la titular del Área Delegada de Deporte por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, ¿cuál es la duración de las sesiones de la actividad natación para peques?
- a) 30 minutos para los grupos de 3 años y 45 minutos para los grupos de 4 y 5 años.
 - b) 30 minutos.
 - c) Ninguna de las otras dos opciones es correcta.



22. Según se recoge en la Normativa general de la edición en vigor de las competiciones deportivas municipales “Juegos Deportivos Municipales” y “Copa de Primavera”, la 46ª edición de los Juegos Deportivos Municipales está organizada por la Dirección General de Deporte en coordinación con los 21 distritos.

- a) Cierto.
- b) Falso.
- c) Es cierto si se añade que corresponde a los departamentos de deporte en colaboración con los departamentos de educación y, sobre ellos, Servicios a la Ciudadanía la competencia de coordinación.

23. Según se recoge en la Normativa general de la edición en vigor de las competiciones deportivas municipales “Juegos Deportivos Municipales” y “Copa de Primavera”, ¿de qué fases se compone la competición en el programa?

- a) La fase de grupo, que disputarán todos los equipos inscritos en los grupos formados en el distrito; y la fase de distrito, en la que participarán los campeones de cada uno de los grupos con la finalidad de obtener los campeones de distrito.
- b) La fase de grupo, que disputarán todos los equipos inscritos en los grupos formados en el distrito; la fase de distrito, en la que participarán los campeones de cada uno de los grupos con la finalidad de obtener los campeones de distrito y la fase final de Madrid, en la que competirán los campeones de cada distrito.
- c) La fase de grupo, que disputarán todos los equipos inscritos en los grupos formados en el distrito; y la fase final de Madrid, en la que competirán los campeones de cada distrito.

24. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021), para niños y adolescentes (5 a 17 años) y deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos cuatro días a la semana.

- a) Verdad.
- b) Falso, la actividad física no debe incorporar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa.
- c) Falso, la actividad física debe incorporarse al menos tres días a la semana.



25. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021), la actividad física recomendada para niños y adolescentes (5 a 17 años) debe ser de al menos 50 minutos al día.

- a) No, debe ser de 60 minutos al día y en su mayor parte aeróbica.
- b) Falso, puede ser como mínimo de 40 minutos.
- c) Sí, combinando actividad aeróbica y anaeróbica de manera equilibrada.

26. Según el documento “Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios” (2021), ¿cuánto tiempo a la semana deben acumular como mínimo de actividad física aeróbica de intensidad moderada todos los adultos?

- a) Entre 150 y 300 minutos, pero no todos los adultos. Únicamente aquellos que cumplan requisitos mínimos de acondicionamiento que se consideren saludables.
- b) Entre 150 y 300 minutos.
- c) Entre 300 y 350 minutos.

27. Señala la respuesta correcta. Citado por García de Alcaraz (2021), se distinguen tres tipos de músculos en el cuerpo humano:

- a) Músculo liso, músculo cardíaco y músculo esquelético.
- b) Músculo estriado, músculo liso y músculo cardíaco.
- c) Músculo estriado, músculo liso y músculo esquelético.

28. De acuerdo con García de Alcaraz (2021), el sarcolema es:

- a) El espacio comprendido entre dos líneas “Z”, que representa la unidad básica de la contracción muscular.
- b) Es una fascia de tejido conectivo que rodea a todos los fascículos musculares.
- c) Es una membrana altamente especializada que poseen las células musculares.



29. Citado por García de Alcaraz (2021):

- a) El sistema anaeróbico aláctico o sistema oxidativo se utiliza en esfuerzo de muy corta duración y alta intensidad. Trabaja sobre la generación de ATP mediante glucólisis anaeróbica.
- b) El sistema aeróbico o sistema de los fosfágenos realiza la conversión de las reservas de alta energía de la forma de fosfocreatina (PC) y ATP.
- c) El sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica trabaja sobre la generación de ATP mediante glucólisis anaeróbica.

30. Señale la respuesta correcta. Citado por Pedrero (2021), el término Wellness:

- a) Se entiende como un estado de salud positiva en el individuo, donde deben estar a la misma altura e importancia el estado físico, psíquico y emocional sin necesidad de buscar una mejora continua, sino el punto de equilibrio entre cuerpo-mente.
- b) Se entiende como un concepto orientado a la mejora de la condición física, para poder realizar las actividades cotidianas sin experimentar fatiga.
- c) Se entiende como un concepto que engloba la capacidad del cuerpo para funcionar de forma eficiente y efectiva durante las actividades cotidianas y de ocio y tiempo libre.

31. Citado por Pedrero (2021), la densidad del agua:

- a) Es uno de los factores hidrostáticos incluido dentro de las propiedades mecánicas del agua.
- b) Es uno de los factores hidrostáticos que son aquellos que influyen en un cuerpo sumergido cuando el agua está en estado de reposo.
- c) Es uno de los factores hidrostáticos incluido dentro de las propiedades térmicas del agua.



32. Señale la respuesta correcta. Citado por Pedrero (2021), los factores hidrodinámicos del medio acuático:

- a) Son uno de los factores incluidos dentro de las propiedades mecánicas del agua, junto con los factores hidrocinéticos y la temperatura del agua.
- b) Hacen referencia a los efectos del agua sobre el cuerpo sumergido una vez que se produce movimiento.
- c) Son uno de los factores incluidos dentro de las propiedades térmicas del agua.

33. Señale la respuesta incorrecta. Citado por Ruiz López y Cejudo (2021), la resistencia:

- a) La práctica del entrenamiento de resistencia produce una serie de cambios psicológicos y no requiere de una progresión en el entrenamiento.
- b) Depende también de factores como la velocidad, fuerza muscular, técnica eficiente del movimiento, estado psicológico y economía del gesto técnico.
- c) La mejora de esta capacidad a través de factores metabólicos y cardiovasculares resulta muy beneficiosa para la mejora de la condición física general y, por ende, para la mejora de la salud.

34. Señale la respuesta incorrecta. Citado por Ruiz López y Cejudo (2021), las adaptaciones al entrenamiento de resistencia:

- a) Son adaptaciones metabólicas, fisiológicas y generales.
- b) Son adaptaciones cardiovasculares, metabólicas y específicas.
- c) La magnitud de las adaptaciones está determinada principalmente por el volumen y la intensidad, además de por la especificidad del tipo de entrenamiento.



35. Señale la respuesta incorrecta. Citado por Ruiz López y Cejudo (2021), las principales mejoras fisiológicas derivadas del entrenamiento de resistencia:

- a) Se relacionan con la frecuencia cardíaca, el volumen sistólico, el gasto cardíaco y la presión arterial.
- b) Se produce una disminución del volumen sanguíneo total, del retorno venoso y el volumen sistólico.
- c) Se produce una adaptación cardiovascular consistente en una mayor frecuencia cardíaca durante el ejercicio submáximo.

36. De acuerdo con Ruiz- López y Cejudo (2021), ¿cuál describe mejor un protocolo típico para entrenar la resistencia muscular?

- a) De 2 a 5 repeticiones al 85%-95% de 1RM, con descansos \geq 3 minutos.
- b) De 8 a 12 repeticiones al 60%-80% de 1RM, con descansos de 1 a 2 minutos.
- c) De 15 a 25 repeticiones al 50% -60% de 1 RM.

37. Según el estudio de Tsourlou et al., citado por Ruiz- López y Cejudo (2021), un programa de entrenamiento en medio acuático de 8-10 semanas aplicado a mujeres jóvenes produjo:

- a) Mejoras en la fuerza dinámica máxima (isotónica e isocinética) e isométrica.
- b) Mejoras cardiovasculares, sin cambios en la fuerza.
- c) Empeoramiento de la fuerza por el efecto de resistencia del agua.

38. De acuerdo con Kuznetsov, citado por Ruiz-López y Cejudo (2021), el objetivo principal de los métodos de preparación general es:

- a) Mejorar el rendimiento específico del deporte con ejercicios propios de la disciplina.
- b) Focalizarse exclusivamente en la velocidad gestual con medios específicos del gesto.
- c) Mejorar la fuerza resistencia y la fuerza máxima mediante ejercicios auxiliares que generen adaptaciones óseas, articulares y musculares.



39. De acuerdo con Earle y Baechle, citados por Ruiz-López y Cejudo (2021), ¿qué condición es imprescindible para aprovechar la energía elástica del componente elástico en serie (CES) en acciones pliométricas?
- a) Iniciar la contracción isométrica tras el estiramiento para sellar la energía y usarla en la fase concéntrica.
 - b) Prolongar la fase excéntrica para almacenar más energía elástica y liberar mayor potencia después.
 - c) Realizar una acción concéntrica inmediata tras el estiramiento excéntrico para evitar la disipación de la energía en forma de calor.
40. Según Gibala et al., citados por Ruiz-López y Cejudo (2021), en un protocolo clásico de SIT con 4-6 series de 30 segundos a intensidad supramáxima (>100% VO₂ max), ¿cuál es el tiempo de recuperación?
- a) 30 segundos de recuperación.
 - b) 1 minuto de recuperación.
 - c) 4 minutos de recuperación.
41. Según Miller et al., citado por Ruiz-López y Cejudo (2021), ¿cuál es la razón principal por la que el entrenamiento pliométrico acuático ha ganado popularidad en los últimos años?
- a) Porque disminuye las fuerzas de impacto en las articulaciones, lo que reduce el riesgo de lesión respecto a la pliometría terrestre.
 - b) Porque la presión hidrostática aumenta la carga articular.
 - c) Porque garantiza las mismas adaptaciones de potencia que en tierra.
42. De acuerdo con Colado, citado por Ruiz López, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), ¿en qué rango de temperatura del agua se acentúa el efecto de la hipogravidez sobre la relajación muscular, favoreciendo el desarrollo de la flexibilidad?
- a) 27°-29°.
 - b) 32°-34°.
 - c) 35°-37°.



43. Según Colado y Moreno, citado por Ruiz-López, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), la clasificación funcional de la música en sesiones deportivas se estructura principalmente en:

- a) Sincrónica (movimiento al compás) y asincrónica (música de fondo no acoplada al gesto, orientadas a sincronizar el movimiento y modular el esfuerzo durante la tarea.
- b) Motivacional y neutra, establecidas a partir de las cualidades motivacionales de la música, con foco en la activación y la adherencia.
- c) Complementaria (ambientar y favorecer la relajación para estiramientos) y caracterizadora (además, de cuantificar movimientos, controlar su duración y estructurar secuencias rítmicas).

44. Cabello y Navacerrada (1997) definen: “Desarrollo de un conjunto de técnicas y ejercicios de estiramiento cuyo objetivo es la mejora de la extensibilidad muscular y la movilidad articular dentro del agua, aprovechando las cualidades del medio como vehículo favorecedor del estiramiento”. De acuerdo con la definición anterior citada por Ruiz-López, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), ¿a qué modalidad hace referencia?

- a) Watsu.
- b) Aquastretching.
- c) Ai Chi.

45. Atendiendo a Murphy, citado por Ruiz-López, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), señala un argumento a favor del uso del estiramiento dinámico:

- a) Eleva la temperatura muscular por el trabajo activo, lo que permite una contracción más rápida aumentando la transmisión nerviosa.
- b) Disminuye el flujo sanguíneo tras el ejercicio para acelerar la eliminación de lactato.
- c) Reduce la temperatura muscular para proteger el tejido frente a contracciones rápidas.

46. ¿Cuál de los siguientes autores define la coordinación como el ordenamiento de las acciones motoras hacia un determinado objetivo?

- a) Castañer, M y Camerino, O.
- b) Meinel, K y Schnabel, G.
- c) Kiphard, E.J.



47. Atendiendo a la clasificación establecida por Risco, citada por Prieto (2021), en la coordinación perceptivo- motriz, ¿cuál de las siguientes no forma parte de sus categorías?

- a) Toma de conciencia de la fuerza.
- b) Toma de conciencia del espacio.
- c) Toma de conciencia del cuerpo.

48. Atendiendo a Prieto (2021), ¿cuál de las siguientes no es una modalidad de coordinación respiratoria destacada para el medio acuático?

- a) Lateral- bilateral.
- b) Libre.
- c) Diafragmática.

49. Según Prieto (2021), en el medio acuático, el punto sobre el que actúa la fuerza de empuje y que coincide con el centro de gravedad del volumen de agua desalojado se denomina:

- a) Centro de gravedad del cuerpo.
- b) Línea de gravedad.
- c) Punto de flotación.

50. Indique, de acuerdo con Serrano (2021), cuál de los siguientes instrumentos de valoración no se utiliza para calcular el tiempo de vuelo:

- a) Plataforma de contacto.
- b) Plataforma de fuerzas.
- c) Células fotoeléctricas.

51. ¿En qué test de medición del salto el sujeto dispone de los brazos para coordinar y ampliar el movimiento o cadena cinética de este? (Serrano, 2021)

- a) Squat jump.
- b) Contra movimiento jump.
- c) Test de Abalakov.



52. De acuerdo con Serrano (2021), indique la respuesta correcta en relación con el test de drop jump:

- a) Se realiza cayendo desde una cierta altura, tras realizar un impulso con ambas piernas a la vez.
- b) Tras caer y, de forma inmediata, el sujeto realiza un salto máximo.
- c) El sujeto puede utilizar los brazos para impulsarse.

53. De acuerdo con Moreno y Rodríguez (1998), citado por Giménez Egado (2021), ¿qué edad se corresponde con la fase del desarrollo motor en la que el juego es de tipo psicomotriz, basado en la repetición como fuente de placer?

- a) De 0 a 2 años.
- b) De 3 a 6 años.
- c) A partir de los 6 años.

54. Según Moreno (1999), citado por Giménez Egado (2021), en relación con los juegos de lateralidad, ¿hasta qué edad los niños utilizan ambos lados de forma similar?

- a) Hasta los 5 años.
- b) Hasta los 6 años.
- c) Hasta los 7 años.

55. ¿Qué tipo de juegos se encaminan a la interacción del niño con el medio que le rodea para percibir la globalidad de su acción durante el mismo? (Moreno, 1999, citado por Giménez Egado, 2021).

- a) Juegos de estimulación motriz.
- b) Juegos de coordinación motriz.
- c) Juegos de estructuración perceptiva.

56. Existen una serie de principios pedagógicos asociados a los juegos (Chow et al., 2007; Moreno, 2000. Citados por Giménez Egado, 2021). Uno de ellos implica que la información que el formador debe dar durante el desarrollo de estos debe ser:

- a) Intuitiva.
- b) Concisa.
- c) Exhaustiva.



57. ¿De acuerdo con Harvey y Jarrett (2014), citados por Giménez Egido (2021), ¿de dónde provienen los primeros programas deportivos que referenciaron las bonanzas del juego en la etapa escolar?

- a) De la Escuela Francesa de Educación Deportiva.
- b) De la Escuela Americana de Educación Deportiva.
- c) De la Escuela Soviética de Educación Deportiva.

58. Parlebas (2020), citado por Giménez Egido (2021), afirma que la estructura del juego está compuesta por:

- a) Espacio, tiempo, árbitros, reglas y jugadores.
- b) Espacio, reglas, jugadores, equipamientos y resultado.
- c) Espacio, tiempo, roles, equipamientos y reglas.

59. De acuerdo con Giménez Egido (2021), la clasificación del juego deportivo ha sido abordada por multitud de autores con el objetivo de aglutinar los juegos deportivos que comparten características similares. Así:

- a) La clasificación de Almond (1986) se basa en la lógica interna del juego.
- b) La clasificación de García-Ferrando (1990) se centra en la dualidad entre juegos colectivos e individuales.
- c) La clasificación de Devís y Peiró (1992) ofrece una visión sobre la especialización de los juegos.

60. De acuerdo con Collado (2004), citado por Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), indique cuál de las siguientes actividades de acondicionamiento físico saludable en el medio acuático es aquella en la que existe un mayor predominio de la capacidad de fuerza:

- a) Aquabox.
- b) Aquapilates.
- c) Watsu.



61. Señale la afirmación correcta en relación con los objetivos que persigue el aquaerobic (Colado, 2004, citado por Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021):

- a) El aquaerobic persigue el desarrollo de la expresión corporal.
- b) El aquaerobic persigue el desarrollo del sentido del ritmo.
- c) Ambas son correctas.

62. De acuerdo con Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021) afirman que, en el fitness acuático, los materiales más utilizados son:

- a) Materiales de resistencia, flotación y lastre.
- b) Materiales de resistencia, inmersión y lastre.
- c) Materiales de flotación, inmersión y lastre.

63. De acuerdo con Ginés-Díaz, Cejudo y Sainz de Baranda (2021), ¿qué autor define la carrera en agua poco profunda como un programa muy parecido a andar en el agua, pero llevado a cabo con “pasos saltados”?

- a) Colado (2004).
- b) Guerrero (2006).
- c) Sova (1993).

64. El concepto de *mindlessness*:

- a) Es equivalente al mindfulness y se refiere a un estado de claridad y vividez de la experiencia.
- b) Se refiere a la conciencia plena y a la claridad mental y puede ser producto de la meditación.
- c) Se refiere a los estados de menor conciencia propios del funcionamiento automático de los individuos.

65. Según Vásquez-Dextra, citado por Prieto (2021), uno de los cinco elementos más importantes para que una persona actúe y piense con conciencia plena es:

- a) La atención al presente: centrarse en el momento presente pensando, además, de manera integrada, en el pasado y el futuro.
- b) La aceptación: adoptar una actitud de aceptación sin juzgar ni pensamientos ni sentimientos.
- c) La apertura a la experiencia: observar los objetos reconociéndolos como familiares y ubicándolos mentalmente en el marco de las experiencias propias y creencias.



66. El waterpolo y el rugby subacuático:

- a) Coinciden en el número de jugadores por equipo que es, en ambos casos, siete.
- b) Coinciden en que en ambos casos el objetivo consiste en introducir el balón en la portería contraria.
- c) La acción motriz se desarrolla, en ambos casos, en superficie nadando, si bien en el rugby subacuático el punto se obtiene en inmersión.

67. El paracanoe, citando a Giménez (2021):

- a) Es una disciplina deportiva para personas con necesidades especiales.
- b) Requiere necesariamente una adaptación de la embarcación.
- c) Es un deporte acuático individual en medio estable.

68. En el ámbito de los deportes acuáticos individuales en medio inestable:

- a) El Nivel III de dificultad de navegación se refiere a la navegación extremadamente difícil y solo para palistas perfectamente entrenados.
- b) El Nivel VI de dificultad de navegación es considerado infranqueable e imposible de navegar.
- c) Existen cinco niveles de dificultad de navegación del agua.

69. Una de las federaciones deportivas de deportes para personas con discapacidad en España es:

- a) La Federación Española de Deportes para personas con síndrome de Down.
- b) La Federación Española de Deportes de personas con discapacidad sensorial.
- c) La Federación Española de Deportes para Ciegos.

70. De acuerdo con Ocete (2021), el primer Centro para el tratamiento de lesionados medulares que, usando técnicas realmente revolucionarias y científicas, adaptan la práctica deportiva a la rehabilitación física y psíquica de las personas con graves lesiones medulares:

- a) Se creó en Alemania en 1944.
- b) Fue creado en Alemania en 1918, al finalizar la Primera Guerra Mundial
- c) Fue creado en Stoke Mandeville (Inglaterra) en 1944.



71. Según Cano Noguera, F. (2021), ¿a qué concepto se refiere la capacidad que se tiene de colocar todas las partes de nuestro cuerpo en la posición correcta, con los ángulos apropiados en relación con la zona de recepción o de caída, y la posibilidad de mantener estos durante todas las fases de las entradas al agua en salvamento acuático?
- Control corporal.
 - Eficiencia de la entrada al agua.
 - Métodos de salto al agua.
72. Según Cano Noguera, F. (2021), en el momento de elegir la técnica de entrada al agua para realizar un rescate, ¿cuál de las siguientes no es una variable a tener en cuenta?
- La profundidad del vaso.
 - Lesiones del accidentado.
 - Presencia de personal sanitario.
73. Referente a la técnica "paso de gigante", señale la afirmación incorrecta según Cano Noguera, F. (2021):
- Debemos mantener un desequilibrio hacia delante, es decir, con el eje longitudinal del cuerpo ligeramente inclinado hacia delante.
 - En esta técnica de entrada al agua debemos realizar un fuerte impulso hacia arriba, con la finalidad de aumentar la fase de vuelo, y en consecuencia acortar el tiempo de la intervención al disminuir la distancia de nado.
 - La cabeza debe permanecer fuera del agua en todo momento para no perder contacto visual con la víctima.
74. Según Abrales, J.A. (2006), ¿qué factor intrínseco repercute en la flotación de los individuos?
- El sexo.
 - La fuerza.
 - El peso.
75. Según Abrales, J.A. (2007), al realizar la entrada al agua con el brazo de rescate, respecto al arnés del material debe:
- Ir colocado sobre un hombro y por debajo de la axila del mismo lado.
 - Ir colocado en forma de bandolera sobre un hombro y cruzado sobre el pecho.
 - Permanecer enrollado sobre el brazo de rescate hasta el momento del remolque de la víctima.
76. Según Cano Noguera, F. (2021), en la técnica de brazo de rescate con una víctima inconsciente sin sospecha de lesión medular, que se encuentra en superficie de frente, en el control de la víctima, a la hora de realizar la tracción hacia el personal de salvamento y socorrismo, ¿qué giro se realizará a la víctima?
- Giro a través de su eje longitudinal.
 - Giro a través de su eje transversal.
 - Giro a través de su eje anteroposterior.



77. En salvamento acuático, ¿qué significan las siglas R.I.A. según Barcala, R.J., González, F., Oleagordia, A. y Aguilar, J. (2008); García, A., García, J.L., Díez, J.M. (2018)?
- Rescate Individualizado de Ahogados.
 - Respuesta Instintiva al Ahogamiento.
 - Rapidez de la Intervención Acuática.
78. De acuerdo con Cano Noguera, F. (2021), en un salvamento acuático, la aproximación a una víctima consciente con brazo de rescate, no se podrá realizar:
- De frente.
 - De espaldas.
 - Por debajo de la víctima.
79. Ellis y Associates (2002) afirma que la extracción de víctimas en salvamento acuático supone una fase de la secuencia de actuación que puede ser fatal. Señale la incorrecta:
- Por su demora.
 - Por la posibilidad de causar daño a la víctima.
 - Por la falta de material específico.
80. De acuerdo con Abraaldes, J.A. y Cano Noguera, F. (2021), en una extracción de víctima inconsciente, sin indicios de lesión medular, en piscina por borde bajo, de frente al borde de la piscina, una vez colocadas las manos del accidentado en el borde, y antes de salir del agua, el personal de salvamento y socorrismo:
- Se asegurará de que las vías respiratorias no están dentro del agua.
 - Girará a la víctima a través de su eje longitudinal para colocarla con la cabeza hacia delante.
 - Esperará en el agua a que acudan los servicios de emergencia.
81. En una extracción de una víctima inconsciente de frente al borde de la piscina en una instalación acuática, señale la falsa según Abraaldes, J.A. y Cano Noguera, F. (2021):
- En caso de no poder con la persona accidentada, por ser muy corpulenta y/o pesada, se puede solicitar ayuda a otra persona que, traccionando de uno de sus brazos, nos ayudará en la extracción.
 - Se colocará a la persona accidentada con cuidado sobre el suelo para verificar sus constantes vitales y aplicarle los primeros auxilios.
 - El agarre para traccionar, y extraer del agua a la persona accidentada deberá realizarse de las manos de la víctima para un agarre más seguro.



82. De acuerdo con Abrales, J.A. y Cano Noguera, F. (2021), en una extracción de una víctima inconsciente, de frente al borde de la piscina, una vez el personal de salvamento y socorrismo se disponga a girar a la víctima para colocarla de espaldas al borde:
- Con su mano izquierda cogerá de la muñeca izquierda de la víctima, y con su mano derecha, de la muñeca derecha del accidentado.
 - Con su mano izquierda cogerá de la muñeca derecha de la víctima y con su mano derecha, de la muñeca izquierda del accidentado.
 - Girará a la víctima de las axilas.
83. Ante una persona que se encuentra en flotación de medusa, y se sospecha que ha sufrido una lesión medular, en un vaso de enseñanza con una profundidad de 0,6 metros, disponiendo en la instalación de tablero espinal, ¿qué técnica de control del accidentado deberá utilizar el personal de salvamento y socorrismo según Abrales, J.A. y Cano Noguera, F. (2021)?
- Pinza de bíceps.
 - Torno.
 - J. Pratg.
84. De acuerdo con Abrales, J.A. y Cano Noguera, F. (2021), señale la afirmación incorrecta referente a la lesión medular:
- Se produce cuando la médula se ve interrumpida, parcial o totalmente.
 - Puede provocar paraplejía.
 - Conlleva siempre una pérdida de consciencia.
85. Señale la afirmación correcta respecto a la intervención, ante una persona con una posible lesión medular en el medio acuático, según Abrales, J.A. y Cano Noguera, F. (2021):
- El perfil más habitual suele ser persona de tercera edad con osteoporosis.
 - Si el personal de salvamento, al manipular a la víctima, le mueve la zona cervical podría agravar la lesión.
 - El primer paso ante una persona en flotación de medusa con una posible lesión medular es colocar el collarín de inmovilización cervical.
86. ¿Cuál es el método recomendado para abrir la vía aérea en un paciente inconsciente sin sospecha de traumatismo?
- Tracción mandibular.
 - Elevación del mentón y frente inclinada hacia atrás.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS

MONITOR/A DEPORTIVO/A DE SALVAMENTO Y
VIGILANCIA DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

(36 PLAZAS)

AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID
TAL³ENTO

- c) Extensión pasiva del cuello sin elevación del mentón.

87. ¿Cómo se maneja una obstrucción completa de la vía aérea en un adulto consciente?

- a) Aplicar golpes interescapulares seguidos de compresiones abdominales hasta la expulsión del cuerpo extraño o pérdida de conciencia.
- b) Administrar ventilaciones forzadas para intentar movilizar el objeto hacia la tráquea.
- c) Realizar maniobras de apertura de vía aérea como frente-mentón para favorecer el paso de aire.

88. Durante la ventilación con balón resucitación autoinflable, ¿qué es imprescindible?

- a) Apretar el balón con fuerza (incluso con 2 manos) para mayor volumen.
- b) Sellado correcto con la mascarilla mediante técnica CE.
- c) Administrar ventilaciones rápidas y profundas.

89. El primer paso del primer interviniente ante una posible emergencia es:

- a) Comprobar la respiración.
- b) Asegurar la seguridad de la escena.
- c) Iniciar compresiones.

90. Si una persona está inconsciente, pero respira normalmente, se debe:

- a) Iniciar RCP.
- b) Colocar en posición lateral de seguridad.
- c) Administrar ventilaciones.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS

MONITOR/A DEPORTIVO/A DE SALVAMENTO Y
VIGILANCIA DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

(36 PLAZAS)

AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID
TAL³ENTO