



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**