

**CUESTIONARIO PRIMER EJERCICIO MONITOR DE NATACION (9 PLAZAS) MUNICIPAL
DEL AYUNTAMIENTO DE LAS ROZAS DE MADRID.**

(LI-04-2025)

1. De acuerdo con lo dispuesto en la Ley 39/2002, de 30 de diciembre de Deporte, es competencia del Consejo Superior de Deportes:
 - a. Regular la programación del deporte escolar y universitario y determinar las reglas de su participación nacional e internacional, de acuerdo con el principio de igualdad y no discriminación
 - b. Autorizar, en su caso, la colaboración público-privada en la promoción y financiación del deporte, de actividades deportivas y deportistas
 - c. Desarrollar reglamentariamente los requisitos del sistema común de solución de conflictos de carácter extrajudicial
2. De acuerdo con lo dispuesto en la Ley 39/2002, de 30 de diciembre del Deporte, la protección de los animales utilizados para la práctica deportiva se regirá por lo dispuesto:
 - a. En el reglamento de desarrollo de dicha Ley.
 - b. En los reglamentos federativos correspondientes.
 - c. En lo dispuesto en la Ley de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas.
3. El artículo 19, apartado 2, de la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, clasifica a las personas que practican deporte en el ámbito de una federación deportiva estatal en las siguientes categorías:
 - a. Deportistas de competición, deportistas de no competición en ámbito federativo y deportistas ocasionales sin licencia en el ámbito federativo.
 - b. Deportistas de competición con licencia federativa, deportistas de competición sin licencia federativa y deportistas de no competición.
 - c. Deportistas de competición con licencia federativa, deportistas sin licencia federativa y deportistas ocasionales.
4. ¿Qué función principal cumple la articulación glenohumeral (hombro) en el estilo crol?
 - a. Permite la flexión del brazo.
 - b. Estabiliza el tronco durante la respiración
 - c. Facilita el movimiento amplio del brazo para la brazada
5. De conformidad con el artículo 79.3 de la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, puede organizar y utilizar el nombre de "Campeonato de España":

- a. Los autorizados por el Comité Olímpico y Paralímpico Español y las federaciones deportivas españolas.
 - b. Las federaciones deportivas españolas
 - c. El Consejo Superior de Deportes y las federaciones deportivas españolas.
6. De acuerdo con lo previsto en el artículo 3.2 de la Ley 6/2016 de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid:
 - a. En todas aquellas instalaciones en las que se presten servicios deportivos será de obligado cumplimiento la exposición al público, en un lugar visible, de los derechos regulados en el artículo 3.1 de la citada Ley.
 - b. De acuerdo con dicho artículo, en todas aquellas instalaciones en las que se presten servicios deportivos será de obligado cumplimiento la exposición al público de la existencia del derecho de admisión.
 - c. De acuerdo con dicho artículo, solo en aquellas instalaciones en las que se presten servicios deportivos de enseñanza de natación o relacionados con el agua, será de obligado cumplimiento la exposición al público, en un lugar visible, de los derechos regulados en el artículo 3.1 de la citada Ley.
7. En el ámbito de la valoración de la condición física, un salto en contramovimiento es:
 - a. Es desaconsejable como prueba de valoración de la potencia de salto por lo forzado de su realización técnica.
 - b. Un término que hace referencia a las imprecisiones en la ejecución de un test de condición física que hay que evitar para que la prueba sea fiable.
 - c. Una prueba habitual para medir la potencia de salto de un individuo.
8. De acuerdo con la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, en las competiciones aficionadas:
 - a. Únicamente participan deportistas no profesionales.
 - b. No están incluidas en el calendario de las federaciones.
 - c. La participación de deportistas profesionales no altera su naturaleza jurídica.
9. De acuerdo con la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, la profesión de Monitora Deportiva/Monitor Deportivo queda estructurada en las siguientes áreas:
 - a. Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Físico Básico; Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Recreativa y Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Deportiva de Carácter Formativo.
 - b. Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Físico Básico; Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Deportivo Recreativo y Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Deportiva de Carácter Formativo.

- c. Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Físico Básico; Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Recreativo Básico y Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Deportiva de Carácter Formativo
10. Según lo dispuesto en la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, la estructura organizativa del Consejo Superior de Deportes se determina:
- a. En el Reglamento de desarrollo de la Ley 39/2022.
 - b. En una Ley específica.
 - c. En un Estatuto, aprobado por Real Decreto
11. Según lo dispuesto en la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, la cobertura, a través del seguro correspondiente, de los accidentes que puedan ocurrir en el desarrollo y práctica de la actividad deportiva por las personas deportistas es un derecho:
- a. Común de todas las personas deportistas.
 - b. Específico de las personas deportistas integradas en una federación deportiva estatal
 - c. Obligatorio.
12. ¿Cuál es el principal motor de crecimiento del deporte en población adulta en Europa según Eurobarómetro?
- a. Objetivos competitivos
 - b. Motivaciones de salud, bienestar y control del estrés
 - c. Incentivos económicos Respuesta correcta.
13. ¿Qué orientación caracteriza al deporte actual desde la perspectiva social?
- a. Individualismo competitivo estricto
 - b. Uso del deporte como herramienta de cohesión social
 - c. Enfoque exclusivo en alto rendimiento
14. ¿Qué papel tiene la actividad ligera según la Organización Mundial de la Salud?
- a. No aporta beneficios
 - b. Reduce riesgo cardiometabólico frente al sedentarismo
 - c. Sustituye completamente a la fuerza
15. Sobre la intensidad vigorosa, la OMS Organización Mundial de la Salud afirma que:
- a. No es necesaria para obtener beneficios
 - b. Es obligatoria para mayores
 - c. Es equivalente a la moderada según tablas de equivalencia (75-150 min/sem)

16. ¿Qué variable condiciona principalmente la transferencia del entrenamiento de fuerza al rendimiento específico?
- El orden de los ejercicios
 - La especificidad mecánica y neuromuscular del gesto
 - El número de repeticiones totales por sesión
17. ¿Qué principio determina que la carga debe incrementarse progresivamente para continuar generando adaptaciones?
- Principio de feedback
 - Principio de sobrecarga progresiva
 - Principio de variabilidad
18. ¿Cuál es el principal factor exógeno para el desarrollo óptimo de capacidades en la etapa escolar?
- Exposición variada al movimiento
 - Entrenamiento exclusivamente específico
 - Baja disponibilidad de materiales
19. ¿Qué factor determina que la resistencia sea considerada una capacidad “mixta” entre fisiología, técnica y psicología?
- El esfuerzo depende solo del metabolismo muscular
 - La fatiga es exclusivamente cardiorrespiratoria
 - Intervienen variables perceptivas, de ritmo, economía y tolerancia al esfuerzo
20. ¿Qué indicador de carga es más útil para controlar el método continuo extensivo?
- Lactato >8 mmol/L
 - FC 65–75% FC_{máx}
 - Repeticiones por minuto
21. ¿Qué componente del tejido determina principalmente la plasticidad?
- Actina y miosina
 - Contenido de elastina
 - Comportamiento viscoelástico del colágeno y matriz extracelular
22. ¿Qué adaptación metabólica explica la mayor eficiencia energética tras semanas de entrenamiento aeróbico?
- Reducción del glucógeno muscular
 - Mayor producción de ácido láctico
 - Incremento en la oxidación de grasas y ahorro de glucógeno

23. Para un deportista de fuerza que busca hipertrofia, ¿qué distribución proteica es más eficaz?
- 4–5 tomas/día con 0,3 g/kg por toma, incluyendo pos-ejercicio
 - 1 comida grande/día con 60–70 g
 - Solo caseína pre-sueño
24. Según el Art. 27 de la Ley 7/1985 de Bases de Régimen Local, el Estado o la Comunidad Autónoma pueden delegar a los municipios:
- Competencias sobre infraestructuras deportivas autonómicas con cesión de titularidad
 - Competencias en materia de promoción del deporte y ocupación del tiempo libre
 - Competencias en regulación fiscal del deporte profesional
25. Según el Art.8 de la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid el monitor deportivo debe
- Tener titulación específica para funciones básicas
 - Poseer título universitario
 - Ser colegiado
26. ¿Cuál es la tasa de compresiones torácicas por minuto en adulto durante la Reanimación cardiopulmonar en adultos, según las pautas de la European Resuscitation council 2025?
- 80-100 compresiones por minuto
 - 100-120 compresiones por minuto
 - 120-140 compresiones por minuto
27. Definición deporte:
- Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.
 - Algunas actividades físicas exclusivamente que, mediante una participación de dos o más personas, organizadas, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.
 - Fenómeno social complejo, muy difícil de delimitar, en el ámbito físico.
28. El baloncesto en silla de ruedas es uno de los deportes más populares del programa paralímpico. Las reglas del baloncesto en silla de ruedas son prácticamente las mismas que las de la modalidad de a pie: La única diferencia consiste
- Los jugadores deben botar o pasar la pelota después de empujar la silla dos veces.

- b. Las canastas están a menor altura.
 - c. Los jugadores deben botar o pasar la pelota después de empujar la silla tres veces.
- 29. Es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física. También se le llama Fitness.
 - a. Ejercicio Físico
 - b. Actividad Física
 - c. Condición física
- 30. ¿Quién es el único oficial que tiene la autoridad para decidir la descalificación de un competidor?
 - a. Director técnico de la competición.
 - b. Juez arbitro
 - c. Técnico de cronometraje.
- 31. Estilo espalda.
 - a. El estilo espalda se considera como estilo libre sobre la espalda, sin llegar los hombros a los 90º con respecto a la horizontal, considerándose esta como la superficie del agua.
 - b. El estilo espalda se considera como estilo libre sobre la espalda, sin llegar los hombros a los 45º con respecto a la horizontal, considerándose esta como la superficie del agua.
 - c. El estilo espalda se considera como estilo libre sobre la espalda, sin llegar los hombros a los 60º con respecto a la horizontal, considerándose esta como la superficie del agua.
- 32. ¿Cuál de los siguientes no es una finalidad ni elementos básicos de la expresión corporal?
 - a. La creatividad y cohibición.
 - b. Constituye un medio de integración social. Mejora la autoestima, la autovaloración y la socialización.
 - c. La comunicación con el mundo que nos rodea a través del cuerpo y el movimiento.
- 33. Las actividades acuáticas en la primera infancia contemplan tres grandes objetivos (Barbosa y Queirós, 2005)
 - a. Sociales, cognitivos y psicomotores.
 - b. Cognitivos y psicomotores.

- c. Culturales, cognitivos y psicomotores.
34. Contenidos y progresión pedagógica de adaptación al medio acuático. El equilibrio como habilidad motora acuática básica, señale las respectivas subhabilidades.
- a. Vertical, ventral, dorsal, rotaciones.
 - b. Vertical, lateral y dorsal.
 - c. Vertical, y lateral,
35. En el estilo espalda:
- a. Se le permitirá al nadador estar completamente sumergido durante el viraje, y durante una distancia de no más de 25 metros después de la salida y de cada viraje.
 - b. Se le permitirá al nadador estar completamente sumergido durante el viraje, y durante una distancia de no más de 15 metros después de la salida únicamente.
 - c. Se le permitirá al nadador estar completamente sumergido durante el viraje, y durante una distancia de no más de 15 metros después de la salida y de cada viraje.
36. La coordinación en el medio acuático tiene la misma estructura que en el medio terrestre. Weineck (1988) establece dos tipos de coordinación:
- a. Coordinación general y específica.
 - b. Coordinación específica y parcial.
 - c. Coordinación general y parcial
37. ¿Dónde se encuentra ubicada zona de deportes urbanos El Cantizal?
- a. Calle-Santolina, nº 62
 - ~~b.~~ Avenida Lazarejo nº 62.
 - c. Calle Juníperos nº62
38. Podrán ser recurridos en alzada, según el artículo 121 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas
- a. Las resoluciones y actos a que se refiere el artículo 112.1, cuando no pongan fin a la vía administrativa,
 - b. Las resoluciones y actos a que se refiere el artículo 121.1, cuando no pongan fin a la vía administrativa,
 - c. Las resoluciones y actos a que se refiere el artículo 121.2, cuando no pongan fin a la vía administrativa,
39. En una empresa de 609 trabajadores
- a. Habrá tres delegados de prevención
 - b. Habrá cuatro delegados de prevención

- c. Habrá cinco delegados de prevención
40. Se consideran interesados en el procedimiento administrativo (señala la incorrecta):
- a. quienes lo promuevan como titulares de derechos o intereses legítimos individuales
 - b. los que, sin haber iniciado el procedimiento, tengan derechos que puedan resultar afectados por la decisión que en el mismo se adopte
 - c. aquellos cuyos intereses legítimos, individuales o colectivos, puedan resultar afectados por la resolución siempre que se personen en el procedimiento durante el trámite de audiencia
41. En las empresas de 31 a 49 trabajadores:
- a. el Delegado de Prevención será el Delegado de Personal
 - b. habrá un Delegado de Prevención que será elegido por y entre los Delegados de Personal
 - c. habrá dos Delegados de Prevención que serán elegidos por y entre los Delegados de Personal
42. El Comité de Seguridad y Salud. Señale la respuesta correcta
- a. Se reunirá cada dos meses cuando lo solicite alguna de las representaciones en el mismo.
 - b. Se reunirá trimestralmente y siempre que lo solicite alguna de las representaciones en el mismo.
 - c. El Comité de seguridad y salud se reunirá cada dos meses y en todo caso cuando lo requiera la mayoría de sus miembros.
43. ¿Cual de los siguientes derechos individuales de los empleados públicos no se ejerce de manera colectiva?
- a. La libre asociación profesional
 - b. La libertad sindical
 - c. La ejercicio de la huelga
44. Según el artículo 95 del Estatuto Básico del Empleado Público no es una falta disciplinaria muy grave:
- a. El abandono del servicio, así como no hacerse cargo voluntariamente de las tareas o funciones que tienen encomendadas
 - b. La obstaculización al ejercicio de las libertades públicas y derechos sindicales
 - c. El cumplimiento del deber de respeto a los respectivos Estatutos de Autonomía de las ciudades de Ceuta y Melilla, en el ejercicio de la función pública.
45. Cuando la condición de interesado derivase de alguna relación jurídica transmisible el derecho-habiente sucederá en tal condición:
- a. si el procedimiento no ha alcanzado la fase de instrucción
 - b. si el procedimiento no ha alcanzado el trámite de información pública
 - c. cualquiera que sea el estado del procedimiento
46. El nombramiento de personal eventual se caracteriza por ser

- a. Por tiempo prefijado
 - b. Por un mandato
 - c. Libre

- 47. Conforme al artículo 10.2 de la Constitución española:
 - a. Las normas relativas a los derechos fundamentales y a las libertades que la Constitución reconoce se interpretarán de conformidad con las resoluciones judiciales.
 - b. Las normas relativas a los derechos fundamentales y a las libertades que la Constitución reconoce se interpretarán de conformidad con las leyes nacionales.
 - c. Las normas relativas a los derechos fundamentales y a las libertades que la Constitución reconoce se interpretarán de conformidad con la Declaración Universal de Derechos Humanos y los tratados y acuerdos internacionales sobre las mismas materias ratificados por España.

- 48. El Comité de Seguridad y Salud tiene, entre otras, la siguiente competencia, conforme a lo establecido en el artículo 39.1 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales:
 - a. Paralizar la actividad empresarial cuando suponga un riesgo grave e inminente para la salud de los trabajadores.
 - b. Reunirse anualmente con los Delegados de Prevención.
 - c. Promover iniciativas sobre métodos y procedimientos para la efectiva prevención de los riesgos.

- 49. De conformidad con el artículo 12.2 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, las Administraciones Públicas, cuando la identificación o firma electrónica en el procedimiento administrativo sea válidamente realizada por un funcionario público si los interesados no incluidos en los apartados 2 y 3 del artículo 14 no dispone de los medios electrónicos necesarios:
 - a. Será necesario que el interesado que carezca de los medios electrónicos necesarios se identifique ante el funcionario y preste su consentimiento expreso para esta actuación, de lo que deberá quedar constancia para los casos de discrepancia o litigio.
 - b. Será necesario que el interesado que carezca de los medios electrónicos necesarios se identifique ante el funcionario y preste su consentimiento expreso para el tratamiento y cesión de sus datos personales, de lo que deberá quedar constancia para los casos de discrepancia o litigio.
 - c. Será necesario que el interesado que carezca de los medios electrónicos necesarios se identifique ante el funcionario y preste su consentimiento expreso para esta actuación, de lo que deberá quedar constancia, solamente a efectos estadísticos.

- 50. ¿Ante quien se interpone el recurso de alzada?
 - a. Ante el órgano que inició el procedimiento por el que se dictó el acto que se impugna
 - b. Ante el órgano que dictó el acto impugnado o ante su superior jerárquico

- c. Ante el órgano que dictó el acto impugnado en cualquier caso.
51. El plazo para la interposición del recurso de alzada será de:
- a. Un mes, si el acto fuera expreso.
 - b. Tres meses, si el acto fuera expreso.
 - c. Quince días, si el acto fuera expreso
52. Según la Constitución Española de 1978, la bandera de España está formada por:
- a. Tres franjas horizontales, roja, amarilla y roja, siendo la amarilla de doble anchura que cada una de las rojas.
 - b. Tres franjas horizontales, roja, gualda y roja, siendo la gualda de doble anchura que cada una de las rojas.
 - c. Tres franjas horizontales, roja, amarilla y roja, siendo todas ellas de igual anchura.
53. Señale la respuesta incorrecta en relación con el personal técnico deportivo regulado en la Ley 39/2022 de 30 de diciembre, de deporte:
- a. Se considera personal técnico deportivo a aquellas personas, entrenadores o entrenadoras, que dispongan de la titulación oficial de las enseñanzas deportivas de régimen general o equivalentes de conformidad con la legislación vigente.
 - b. El personal técnico deportivo podrá ser declarado de alto nivel cuando, ejerciendo las funciones de dirección técnica sobre deportistas de alto nivel, cumplan los requisitos que se establezcan reglamentariamente.
 - c. Para la realización de su función deben obtener una licencia deportiva en los términos generales que se establecen en la presente ley.
54. ¿Qué tipo de contracción favorece mayor estrés mecánico y, por tanto, adaptaciones hipertróficas más intensas?
- a. Isométrica
 - b. Concéntrica lenta
 - c. Excéntrica controlada
55. De acuerdo con la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, la política de fomento y participación de la actividad deportiva de las personas estudiantes en edad escolar corresponde a:
- a. Los Ayuntamientos en el ejercicio de su competencia propia en materia de deporte.
 - b. Las Comunidades Autónomas.
 - c. Las federaciones deportivas de ámbito autonómico o provincial.
56. La Ley 7/1985, Reguladora de las Bases de Régimen Local establece, en cuanto a la prestación del servicio de instalaciones deportivas que:
- a. Es obligatoria en los municipios con población superior a 15.000 habitantes.
 - b. Es obligatoria en los municipios con población superior a 20.000 habitantes.
 - c. Es obligatoria en los municipios con población superior a 20.000 habitantes y, además, en todas las capitales de provincia aunque su población fuese inferior.

57. Según lo dispuesto en la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, la gestión directa de la política deportiva estatal corresponde a:
- a. Al Gobierno, a través del Ministerio correspondiente.
 - b. Al Ministerio de Cultura y Deporte, en todo caso.
 - c. Al Consejo Superior de Deportes
58. ¿Cuál de los siguientes músculos es el principal responsable de la propulsión que genera la patada en el estilo crol?
- a. Cuádriceps femoral
 - b. Abductores
 - c. Isquiotibiales.
59. ¿Cuál es el eje de giro predominante cuando un nadador realiza el rolido corporal (rotación del cuerpo) en el estilo crol para optimizar la brazada?
- a. Eje transversal (de lado a lado)
 - b. Eje longitudinal (de la cabeza a los pies)
 - c. Eje vertical (de arriba abajo)
60. Según el artículo 2.1 de la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, el deporte y la actividad física se considera una actividad:
- a. Imprescindible
 - b. Esencial
 - c. Fundamental

PRIMERA DE RESERVA: Las sanciones impuestas por infracciones muy graves es prescribirán a

- a) Al año
- b) A los dos años
- c) A los tres años

SEGUNDA DE RESERVA: El tiempo de prescripción de las infracciones muy graves es de

- a) Un año
- b) Dos años
- c) Tres años

TERCERA DE RESERVA: El tiempo de prescripción de las infracciones graves es de

- a) Un año
- b) Dos años
- c) Tres años

CUARTA DE RESERVA - La Constitución Española de 1978, sobre los sindicatos de trabajadores y las asociaciones empresariales, establece que:

- a) Su creación y el ejercicio de su actividad se regulará por Ley.
- b) Su estructura interna y funcionamiento responderán a la defensa y promoción de los intereses económicos y sociales que les son propios.
- c) Contribuyen a la defensa y promoción de los intereses económicos y sociales que les son propios

QUINTA DE RESERVA - La Constitución Española de 1978, sobre el deporte establece que:

- a) Su práctica es un derecho fundamental.
- b) No dispone nada sobre el mismo.
- c) Los poderes públicos fomentarán su práctica.