

**CUESTIONARIO PRIMER EJERCICIO SEIS (6) PLAZAS DE PROFESOR DE EDUCACION  
FÍSICA DEL AYUNTAMIENTO DE LAS ROZAS DE MADRID (PI-05/2025)**

**1. Según el Senior Fitness Test, ¿qué capacidad física evalúa la prueba 'Chair Stand' (30 segundos)?**

- A) Fuerza de miembros inferiores.
- B) Flexibilidad de la cadera y columna.
- C) Equilibrio estático monopodal.

**2. ¿Qué mide el 'Equivalente Metabólico' (Metabolic Equivalent of Task/Equivalente Metabólico de Tarea MET)?**

- A) El gasto de energía en reposo, equivalente a 1.2 kcal/kg/h.
- B) La frecuencia cardíaca máxima teórica del individuo.
- C) El volumen de aire total inspirado en un minuto.

**3. ¿Cuál es la recomendación mínima diaria de actividad física para niños y jóvenes (5-17 años) según la Organización Mundial de la Salud (OMS)?**

- A) 30 minutos de actividad puramente anaeróbica.
- B) 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa.
- C) 150 minutos de actividad física vigorosa.

**4. Según el artículo 8.2 del Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, ¿cuáles son las clases de empleados públicos?**

- A) Funcionarios de carrera, funcionarios interinos, personal laboral y personal eventual.
- B) Funcionarios, contratistas y asesores.
- C) Funcionarios de carrera, personal laboral fijo y personal autónomo.

**5. De acuerdo con la ley 9/2017, de 8 de noviembre, de Contratos del Sector Público, se consideran contratos menores de obras:**

- A) Los de valor estimado inferior a 40.000 euros.
- B) Los de valor estimado superior a 60.000 euros.
- C) Los de valor estimado superior a 100.000 euros.

**6. ¿Qué ámbito aborda el Título V de la Ley 39/2022?**

- A) La organización territorial.
- B) La actividad deportiva.

C) El régimen disciplinario

**7. ¿Cuánto tiempo se recomienda esperar para iniciar ejercicio tras una cesárea?**

- A) Exactamente un año después del parto.
- B) Se recomienda esperar aproximadamente 6 semanas y consultar con un médico, debido a que la fascia abdominal requiere tiempo para recuperar su resistencia.
- C) A los 3 días de la intervención.

**8. De acuerdo con el artículo 8 del Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, los empleados públicos se clasifican en:**

- A) Funcionarios de carrera, funcionarios interinos y personal laboral, ya sea fijo, por tiempo indefinido o temporal.
- B) Funcionarios de carrera, personal laboral, ya sea fijo, por tiempo indefinido o temporal y personal eventual.
- C) Funcionarios de carrera, funcionarios interinos, personal laboral, ya sea fijo, por tiempo indefinido o temporal y personal eventual.

**9. Para un paciente con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), ¿por qué es importante el entrenamiento de fuerza de miembros superiores?**

- A) Para sustituir completamente el uso de medicación broncodilatadora.
- B) Para mejorar la eficiencia en actividades de la vida diaria que causan disnea.
- C) Para aumentar el volumen residual de los pulmones.

**10. De acuerdo con artículo primero de la Ley 53/1984, de 26 de diciembre, de Incompatibilidades del personal al servicio de las Administraciones Públicas, con carácter general los empleados públicos no pueden:**

- A) Desempeñar actividad docente a tiempo parcial.
- B) Desempeñar actividades privadas fuera de la jornada laboral.
- C) Compatibilizar su puesto con actividades privadas relacionadas directamente con las funciones públicas que desempeñan.

**11. ¿Cómo define José María Cagigal el concepto de deporte en su vertiente más amplia?**

- A) Culto voluntario y habitual del ejercicio muscular apoyado en el deseo de progresar.
- B) Competición organizada que abarca desde el gran espectáculo hasta la actividad lúdica y expresiva.
- C) Situación motriz de competición reglada e institucionalizada exclusivamente.

**12. ¿Qué tipo de actividades adicionales deben realizar los adultos mayores de 65 años con movilidad reducida?**

- A) Sesiones de carrera continua de 60 minutos diarios.
- B) Entrenamiento exclusivo de potencia aláctica máxima.
- C) Actividades para mejorar el equilibrio e impedir caídas.

**13. Señale la opción incorrecta sobre las causas de resolución de los contratos, de acuerdo con el artículo 211 de la Ley 9/2017, de 8 de noviembre, de Contratos del Sector Público.**

- A) La mera solicitud del contratista.
- B) El mutuo acuerdo entre la Administración y el contratista
- C) La demora en el pago por parte de la Administración por plazo superior al establecido en el apartado 6 del artículo 198 o el inferior que se hubiese fijado al amparo de su apartado 8.

**14. Cómo se denomina el órgano que bajo la presidencia del Alcalde, colabora de forma colegiada en la función de dirección política que a éste corresponde y ejerce las funciones ejecutivas y administrativas señaladas legalmente:**

- A) Consejo Social de la Ciudad.
- B) Junta de Gobierno Local.
- C) Comisión especial de Sugerencias y Reclamaciones.

**15. ¿Qué son las Capacidades Físicas Básicas?**

- A) Habilidades adquiridas exclusivamente mediante el entrenamiento.
- B) Predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y pueden mejorarse con el entrenamiento.
- C) Capacidades psicológicas relacionadas únicamente con la motivación.

**16. ¿Qué patología es frecuente en el posparto debido a los movimientos repetitivos de carga del recién nacido y cómo se aborda preventivamente?**

- A) Tenosinovitis de De Quervain; con órtesis y ejercicios isométricos.
- B) Epicondilitis lateral; mediante ejercicios de fuerza excéntrica.
- C) Síndrome del túnel carpiano; mediante estiramientos de muñeca.

**17. De conformidad con el artículo 124 de la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local, indique cuál de las siguientes competencias no corresponde al Alcalde:**

- A) Representar al ayuntamiento.
- B) Nombrar y cesar a los Tenientes de Alcalde y a los Presidentes de los Distritos.

C) La aprobación y modificación de las ordenanzas y reglamentos municipales.

**18. En el contexto de poblaciones especiales, ¿qué es la 'Prescripción de ejercicio físico'?**

- A) Un entrenamiento genérico igual para todos los pacientes con la misma enfermedad.
- B) Un proceso sistemático e individualizado para obtener beneficios con mínimos riesgos.
- C) La recomendación de realizar cualquier deporte de contacto sin supervisión.

**19. Según la Ley 39/2022, ¿quiénes pueden utilizar oficialmente la denominación 'Campeonato de España'?**

- A) Solo las federaciones deportivas españolas.
- B) Cualquier club deportivo con más de 100 socios.
- C) Empresas privadas de gestión de eventos deportivos.

**20. ¿Cuál es el objetivo principal de la Ley 39/2015?**

- A) Establecer los derechos y deberes de los empleados públicos.
- B) Regular el procedimiento administrativo común aplicable a las administraciones públicas.
- C) Organizar el régimen de personal de la Administración Local.

**21. ¿Qué regula la Ley 6/2016 respecto a los profesionales del deporte?**

- A) Sus hábitos de entrenamiento personal.
- B) Sus obligaciones en el ejercicio de las profesiones reguladas del deporte.
- C) Sus resultados en competiciones oficiales.

**22. Según García Ferrando (1990), ¿cuáles son los tres elementos esenciales que aparecen en todo deporte?**

- A) Actividad física e intelectual, naturaleza competitiva y reglas.
- B) Esfuerzo muscular, ausencia de normas y carácter espontáneo.
- C) Diversión, ausencia de competición y entorno natural.

**23. ¿Cuál es la principal característica del 'deporte praxis' según la clasificación de Cagigal?**

- A) Requiere una gran presión y exigencias competitivas profesionales.
- B) Se utiliza como actividad de ocio, descanso y equilibrio psicofísico.
- C) Se limita exclusivamente a la práctica dentro del horario escolar.

**24. Respecto a las compresiones torácicas de gran calidad en adulto, según las pautas de la European Resuscitation Council ERC - 2025:**

- A) Comprima con una profundidad de al menos 5 cm, pero no más de 6 cm.
- B) Comprima con una profundidad de al menos 3 cm, pero no más de 4 cm.
- C) Comprima con una profundidad de al menos 7 cm, pero no más de 8 cm.

**25. ¿Qué caracteriza a la actividad física moderada a vigorosa?**

- A) Actividad con intensidad inferior a 2 MET.
- B) Actividad con intensidad igual o superior a 3 MET, como andar a paso ligero.
- C) Actividad exclusivamente competitiva.

**26. ¿Qué mide la prueba '8-Foot Up-and-Go' en personas mayores?**

- A) Resistencia cardiovascular a largo plazo.
- B) Fuerza máxima del tren superior.
- C) Agilidad y coordinación dinámica.

**27. Según la Ley 6/2016 de la Comunidad de Madrid, ¿cuál es una obligación ética del profesional del deporte?**

- A) Garantizar la victoria en todas las competiciones.
- B) El fomento del juego limpio y la prevención de la violencia.
- C) Cobrar tarifas superiores a las de otros sectores sanitarios.

**28. Para adultos de 18 a 64 años, ¿cuántos minutos semanales de actividad aeróbica moderada se recomiendan como mínimo?**

- A) 300 minutos.
- B) 150 minutos.
- C) 75 minutos.

**29. ¿Cuál es la duración máxima aproximada de la 'Capacidad Aláctica' según las fuentes energéticas?**

- A) Hasta 3 horas o más.
- B) Hasta 20-30 segundos.
- C) Entre 2 y 10 minutos.

**30. ¿Cuál es el objetivo principal de la prescripción de ejercicio físico?**

- A) Alcanzar el máximo rendimiento deportivo sin control.
- B) Obtener los mayores beneficios con los menores riesgos.
- C) Incrementar únicamente la fuerza muscular.

**31. ¿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?**

- A) 80-100 compresiones por minuto.
- B) 100-120 compresiones por minuto.
- C) 120-140 compresiones por minuto.

**32. ¿Qué es la resistencia como capacidad física básica?**

- A) La capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible.
- B) La capacidad tanto física como psíquica de resistir un esfuerzo de una intensidad determinada durante el mayor tiempo posible, así como la capacidad de recuperación tras el mismo.
- C) La capacidad de aplicar la máxima fuerza en un solo intento.

**33. ¿Qué define a la 'iniciación deportiva' según Hernández y Cols. (2001)?**

- A) La participación en las sesiones de Educación Física programadas por un centro escolar.
- B) Cualquier actividad física realizada con el fin de superar a otros.
- C) El proceso de enseñanza-aprendizaje para adquirir la capacidad de ejecución y conocimiento de un deporte.

**34. ¿Qué organismo establece las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud?**

- A) Comité Olímpico Internacional.
- B) Organización Mundial de la Salud (OMS).
- C) Ministerio de Educación.

**35. ¿Cuál es el objeto de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales?**

- A) Regular exclusivamente las sanciones por accidentes de trabajo.
- B) Promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la prevención de riesgos laborales y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.
- C) Regular exclusivamente los servicios de prevención externos que no pueda asumir las Administraciones Públicas.

**36. ¿Cuál es la principal función del Adenosín Trifosfato (ATP) en el organismo?**

- A) Transportar oxígeno en la sangre.

- B) Ser la única fuente de energía química utilizable directamente para la contracción muscular.
- C) Almacenar energía en forma de grasa.

**37. Sobre el uso de un desfibrilador externo automático (DEA) según las pautas de la European Resuscitation Council (ERC) – 2025:**

- A) Se debe fomentar que tanto personal sanitario como personas legas utilicen desfibriladores externos automatizados (DEA).
- B) Únicamente pueden ser utilizados por personal sanitario.
- C) Lo podrán utilizar únicamente si tienen formación en primeros auxilios.

**38. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 10.1 del Estatuto Básico del Empleo Público, son funcionarios interinos los que, por razones expresamente justificadas de necesidad y urgencia, son nombrados como tales para el desempeño de funciones propias de funcionarios de carrera, cuando se dé, entre otras, la siguiente circunstancia:**

- A) La sustitución definitiva de sus titulares.
- B) La sustitución transitoria de sus titulares.
- C) El nombramiento de los funcionarios interinos es libre

**39. ¿Qué componente es clave en el entrenamiento para pacientes con Parkinson?**

- A) Hipertrofia muscular extrema mediante culturismo.
- B) Entrenamiento de la coordinación y el equilibrio.
- C) Apnea prolongada bajo el agua.

**40. ¿Qué es el Metabolic Equivalent of Task/Equivalente Metabólico de Tarea (MET)?**

- A) Una unidad de fuerza muscular.
- B) Es una medida para calcular el coste de energía de un ejercicio físico, independientemente del peso, donde 1 MET = 1 kcal/kg/h.
- C) Un tipo de capacidad física.

**41. Según el artículo 30 de la Ley 39/2015, de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, para el cómputo de plazos:**

- A) Si se computa el plazo en días, estos se entenderán hábiles y se excluirán domingos y festivos.
- B) Si se computa el plazo en días, estos se entenderán hábiles y se excluirán los sábados, domingos y festivos.
- C) Si se computa el plazo en días, se excluirán los sábados y domingos.

**42. En el ámbito de las capacidades físicas, ¿cómo se clasifican la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad según Porta (1988)?**

- A) Capacidades Perceptivo-Motrices.
- B) Capacidades Resultantes.
- C) Capacidades Motrices.

**43. De acuerdo con el artículo 2 de la Ley 53/1984, de 26 de diciembre, de Incompatibilidades del personal al servicio de las Administraciones Públicas el ámbito de aplicación de la ley se aplicará a:**

- A) El personal al servicio de las Corporaciones Locales y de los Organismos de ellas dependientes.
- B) El personal al servicio de entidades, corporaciones de derecho público, fundaciones y consorcios cuyos presupuestos se doten ordinariamente en más de un 30 por cien con subvenciones u otros ingresos procedentes de las Administraciones Públicas.
- C) El personal que preste servicios en Empresas en que la participación del capital, directa o indirectamente, de las Administraciones Públicas sea superior al 40 por 100.

**44. Según el Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público Los empleados públicos tienen derecho a (SEÑALE LA RESPUESTA INCORRECTA):**

- A) La inamovilidad en la condición de funcionario de carrera.
- B) La adopción de medidas que favorezcan la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.
- C) La formación continua y a la actualización permanente de sus conocimientos y capacidades profesionales, preferentemente fuera del horario laboral.

**45. De conformidad con el artículo 3 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, ¿Quiénes tienen capacidad de obrar ante la Administración? (señale la más correcta).**

- A) Las personas físicas mayores de edad.
- B) Las personas físicas.
- C) Las personas físicas y jurídicas.

**46. De acuerdo con el Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, ¿Cuál de los siguientes no es un empleado público?**

- A) El personal autónomo.
- B) El personal laboral temporal.
- C) El personal eventual.

**47. ¿Cómo define Parlebas (1981) el concepto de deporte?**

- A) Actividad física de carácter lúdico sin sujeción a normas.
- B) Culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular.
- C) Situación motriz de competición reglada e institucionalizada.

**48. De acuerdo con el artículo 21 de la Ley 7/1985, Reguladora de las Bases de Régimen Local, la competencia para dictar bandos corresponde:**

- A) Al Alcalde.
- B) Al Secretario General del Ayuntamiento.
- C) A los Tenientes de Alcalde.

**49. ¿Cuáles son las Capacidades Físicas Básicas?**

- A) Coordinación, equilibrio, ritmo y agilidad.
- B) Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- C) Potencia, técnica y táctica.

**50. Cuando de la instrucción de un procedimiento disciplinario resulte la existencia de indicios fundados de criminalidad.**

- A) Se suspenderá su tramitación poniéndolo en conocimiento del Juzgado correspondiente, según sea personal laboral o funcionarios.
- B) Se suspenderá su tramitación poniéndolo en conocimiento del Ministerio Fiscal.
- C) En ningún caso se suspende la tramitación del expediente disciplinario iniciado por la Administración.

**PREGUNTAS DE RESERVA**

**R.1 De acuerdo con el artículo 97 del Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público.**

- A) Las infracciones muy graves prescribirán a los dos años, las graves a los dieciocho meses y las leves a los seis meses.
- B) Las sanciones impuestas por faltas muy graves prescribirán a los tres años, las impuestas por faltas graves a los dos años y las impuestas por faltas leves al año.
- C) Las infracciones muy graves prescribirán a los 6 años, las graves a los tres años y las leves a los doce meses.

**R.2 De acuerdo con el artículo 7 de la Ley 53/1984, de 26 de diciembre, de Incompatibilidades del personal al servicio de las Administraciones Públicas se aplicará a (SEÑALE LA RESPUESTA INCORRECTA):**

- A) Los servicios prestados en el segundo puesto o actividad no se computarán, a efectos de trienios ni de derechos pasivos, pudiendo suspenderse la cotización a este último efecto.
- B) Las pagas extraordinarias, así como las prestaciones de carácter familiar, sólo podrán percibirse por uno de los puestos, cualquiera que sea su naturaleza.
- C) Los servicios prestados en el segundo puesto se computarán, a efectos de antigüedad, con todos sus derechos pasivos, pudiendo suspenderse la cotización a este último efecto.

**R.3 Quedan exceptuadas del régimen de incompatibilidades de la Ley 53/1984, de 26 de diciembre, de Incompatibilidades del personal al servicio de las Administraciones Públicas las siguientes actividades (SEÑALE LA RESPUESTA INCORRECTA):**

- A) La dirección de seminarios o el dictado de cursos o conferencias en Centros oficiales destinados a la formación de funcionarios o profesorado, cuando no tenga carácter permanente o habitual ni supongan más de setenta y cinco horas al año, así como la preparación para el acceso a la función pública en los casos y forma que reglamentariamente se determine.
- B) La participación en Tribunales calificadores de pruebas selectivas para ingreso en las Administraciones Públicas.
- C) La participación habitual en coloquios y programas en cualquier medio de comunicación social.

**R.4 Se entenderá como servicio de prevención de acuerdo con la Ley de Prevención de Riesgos Laborales:**

- A) El conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar las actividades preventivas.
- B) El conjunto de personas que trabajan en caso de emergencia.
- C) Los locales sanitarios que deben existir en cada centro de trabajo.

**R.5 El plazo para la interposición de un recurso de reposición contra un acto administrativo expreso será de:**

- A) Un mes.
- B) Cuatro meses.
- C) Tres meses.