



FIRMADO POR

SONIA RUIZ BENITO
Inspectora servicios urbanos
25/04/2022

PRIMER EXAMEN BOLSA DE TRABAJO DE MONITOR/A DEPORTIVO SOCORRISTA DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE HELLÍN.

1.El Título Tercero de la Constitución de 1978 se denomina:

- a) Del Gobierno y de la Administración
- b) De la Corona
- c) De las Cortes Generales
- d) Todas las respuestas son incorrectas.

2.De acuerdo con el artículo 43 de la Constitución, los poderes públicos fomentarán

- a) La educación física.
- b) La educación sanitaria
- c) El deporte
- d) Todas son correctas.

3.¿Cuántos artículos tiene la Constitución Española de 1978?

- a) 196
- b) 169
- c) 146
- d) 164

4.¿En qué fecha se aprobó en referéndum el texto constitucional?

- a) El 31 de octubre de 1978.
- b) El 6 de diciembre de 1978.
- c) El 27 de diciembre de 1978.
- d) El 29 de diciembre de 1978.

5.Según el artículo 11 de la Ley 7/1985 del 2 abril Reguladora de las Bases del Régimen Local, son elementos del municipio:

- a) El territorio, la población y la organización.
- b) El territorio, la población y las infraestructuras.
- c) El territorio, las competencias municipales y la organización.
- d) El territorio, las competencias municipales y el Ayuntamiento.

6.Según el artículo 15 de la Ley 7/1985 del 2 abril Reguladora de las Bases del Régimen Local. ¿Quiénes constituyen la población del municipio?

- a) Los inscritos en el Padrón Municipal.
- b) Los inscritos y los no inscritos en el Padrón Municipal.
- c) Los inscritos en el Padrón Municipal que sean mayores de edad.
- d) Los domiciliados y transeúntes.



SELLO

Publicado en tablón de anuncios electrónico
25/04/2022





FIRMADO POR

SONIA RUIZ BENITO
Inspectora servicios urbanos
25/04/2022

7. Quien resida en varios municipios deberá inscribirse en el Padrón del Municipio:

- a) Donde se encuentre.
- b) En el que este situado su trabajo.
- c) En el que residiera más tiempo al año.
- d) En el que residiera menos tiempo al año.

8. Las líneas que componen el programa Somos Deporte 3-18 de Castilla La Mancha para el curso escolar 2021/2022 son:

- a) Campeonato Regional del Deporte en Edad Escolar.
- b) Iniciación Deportiva y Actividades de Formación
- c) Promoción de la Actividad Físico-Deportiva.
- d) Todas son correctas.

9. El Programa Somos Deporte 3-18 para el desarrollo de la actividad física y el deporte en edad escolar tiene la finalidad de promover la formación deportiva de los escolares de Castilla La Mancha. Viene regulado por:

- a) Orden 147/2021, de 17 de agosto, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes.
- b) Orden 127/2021, de 17 de agosto, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes.
- c) Orden 147/2021, de 15 de agosto, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes.
- d) Orden 147/2021, de 15 de agosto, de la Consejería de Cultura e Infraestructuras.

10. El presidente nato de las Comisiones informativas municipales es el:

- a) Concejales con delegación en el área en que intervengan las mismas.
- b) Secretario General de la Corporación.
- c) Presidente de la Corporación.
- d) Primer Teniente de Alcalde.

11. El juramento o promesa del Presidente de una Entidad Local se efectúa ante el siguiente órgano:

- a) Comisión de Gobierno.
- b) Pleno de la misma.
- c) Junta Electoral de Zona
- d) Secretario General.

12. El control político de los actos del Presidente de una Corporación Local se encomienda al/a la:

- a) El Pleno de la misma
- b) Jurisdicción Contencioso Administrativa.
- c) Comisión de Gobierno.
- d) Cualquiera de ellos.



SELLO

Publicado en tablón de anuncios electrónico
25/04/2022





FIRMADO POR

SONIA RUIZ BENITO
Inspectora servicios urbanos
25/04/2022



SELLO

Publicado en tablón de anuncios electrónico
25/04/2022

13. En cuanto a su nombramiento, el Alcalde es elegido por:

- a) Los Concejales o por los vecinos.
- b) El Secretario de la Corporación.
- c) En la Junta de Gobierno Local.
- d) Todas son correctas.

14. Son competencias del Pleno:

- a) El control y fiscalización de los Órganos de Gobierno.
- b) La aprobación del reglamento orgánico y de las Ordenanzas municipales.
- c) La aceptación de competencia hecha por otras Administraciones públicas.
- d) Todas son correctas.

15. ¿Quién nombra y cesa a los Tenientes de Alcalde?

- a) El secretario de la Corporación.
- b) El Pleno.
- c) La Comisión de Cuentas
- d) El Alcalde.

16. ¿Qué factores son los que influyen en el proceso del desarrollo evolutivo?:

- a) Factores hereditarios
- b) a y c son correctas
- c) Factores ambientales
- d) Todas las anteriores son falsas

17. ¿De cuántas direcciones evolutivas hablamos en el desarrollo del ser humano?:

- a) 1 dirección
- b) 3 direcciones
- c) 2 direcciones
- d) 4 direcciones

18. Cuando hablamos de las fases del desarrollo del niño, en qué tramo de edad tiene lugar la fase de transición:

- a) De 0 a 1 año
- b) De 2 a 3 años
- c) De 4 a 5 años
- d) De 6 a 8 años

19. De estos metabolismos energéticos, cuál no es verdadero:

- a) Metabolismo aeróbico láctico
- b) Metabolismo anaeróbico aláctico
- c) Metabolismo anaeróbico láctico
- d) Metabolismo aeróbico





FIRMADO POR

SONJA RUIZ BENITO
Inspectora servicios urbanos
25/04/2022



SELLO

Publicado en tablón de anuncios electrónico
25/04/2022

20. Las miofibrillas que componen el sarcoplasma tienen la capacidad de contraerse. ¿De qué manera no se contraen?:

- a) De manera concéntrica
- b) De manera excéntrica
- c) De manera isométrica
- d) De manera concéntrica- isométrica a la vez

21. ¿Cuál de estas repuestas no se considera un estilo de enseñanza?

- a) Mando indirecto
- b) Asignación de tareas
- c) Enseñanza creativa
- d) Resolución de problemas

22. De las respuesta formuladas cuál se considera una ventaja para la asignación de tareas:

- a) Trabajo en equipo
- b) Refuerza el trabajo autónomo
- c) Se trata de un paso previo para otros estilos
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

23. ¿Qué factor o factores pueden afectar en la toma de decisiones?

- a) El tiempo
- b) Número de decisiones
- c) Nivel de incertidumbre
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

24. En función de cómo se producen las lesiones deportivas, ¿cuál es su clasificación?

- a) Lesiones deportivas agudas
- b) Lesiones deportivas crónicas
- c) Lesiones deportivas cuantitativas
- d) a y b son correctas

25. Las causas más comunes de lesión deportiva son:

- a) No calentar previamente
- b) Entrenar de forma inadecuada
- c) Sobre esfuerzo
- d) Todas son correctas

26. ¿Cuál no es una lesión muscular?

- a) Contusión
- b) Tendinitis
- c) Distensión
- d) Contractura





FIRMADO POR

SONIA RUIZ BENITO
Inspectora servicios urbanos
25/04/2022



SELLO

Publicado en tablón de anuncios electrónico
25/04/2022

27.¿Cuántos minutos tiene cada cuarto en un partido de baloncesto?

- a) 12 minutos
- b) 8 minutos
- c) 10 minutos
- d) Ninguna de las anteriores respuestas es correcta

28.¿Cuántos jugadores componen un equipo de balonmano durante un partido?

- a) 6 de campo y un portero
- b) 5 de campo y un portero
- c) 7 de campo y un portero
- d) 8 de campo y un portero

29.¿Existen los tiempos muertos en balonmano?

- a) No
- b) Sí
- c) Sólo en la segunda mitad
- d) Sólo en las prórrogas

30.¿Cuántos puntos son necesarios ganar para adjudicarse un set en voleibol?

- a) 21
- b) 18
- c) 15
- d) 25

31.¿ Qué distancia hay que recorrer en un maratón?

- a) 43,195 km
- b) 41,195 km
- c) 40,195 Km
- d) Ninguna de las anteriores es correcta

32.En la ejecución del saque en tenis, ¿desde qué lado del campo del sacador debe realizarse al principio de cada juego?

- a) Es indiferente
- b) Derecha
- c) Izquierda
- d) el que elija el que haya ganado el anterior juego

33.¿Como se denominan los estilos de natación?

- a) Espalda, mariposa y crol
- b) Braza, espalda y mixta
- c) Espalda, crol, mariposa y braza
- d) Ninguna de las anteriores es correcta.





FIRMADO POR

SONIA RUIZ BENITO
Inspectora servicios urbanos
25/04/2022



SELLO

Publicado en tablón de anuncios electrónico
25/04/2022

34.¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?

- a) Resistencia, velocidad y agilidad
- b) Potencia, fuerza y resistencia
- c) Resistencia, velocidad y potencia
- d) Resistencia, velocidad y fuerza

35.¿Cómo se llama el sistema de entrenamiento caracterizado por cambios de ritmo en una carrera continua?

- a) Intervall-training
- b) Cooper
- c) Fartlek
- d) Cuestas

36.¿Qué se desarrolla principalmente con un entrenamiento de pliometría?

- a) La resistencia
- b) La flexibilidad
- c) La potencia
- d) El equilibrio

37.¿Cómo se denomina la resistencia que se trabaja con un sistema de entrenamiento con deuda de oxígeno y sin producción de ácido láctico?

- a) Anaeróbica láctica
- b) Aeróbica aláctica
- c) Anaeróbica aláctica
- d) Aeróbica especial

38. Ante un accidente, la actitud más correcta es:

- a). Llamar al 112 y socorrer a los lesionados
- b). Activar el sistema de emergencias PAS: Proteger, Avisar , Socorrer
- c). Pedir ayuda, llamar al 112 y socorrer a los accidentados
- d). Ninguna de las anteriores es cierta

39.¿Con qué actuación de primeros auxilios se pueden salvar más vidas?:

- a). Con la comprobación de los signos vitales
- b). Con la resucitación cardio-pulmonar básica
- c). Con la maniobra Frente-Mentón
- d). Con la posición lateral de seguridad

40. Las señales de seguridad pueden ser:

- a) luminosas.
- b) acústicas.
- c) gestuales.
- d) todo lo anterior es correcto.





FIRMADO POR

SONIA RUIZ BENITO
Inspectora servicios urbanos
25/04/2022

PREGUNTAS DE RESERVA

41.La evacuación del centro de trabajo se realiza cuando:

- a) se ve humo en el centro de trabajo.
- b) todas las etapas de protección, detección y extinción del fuego han fallado y existe riesgo para la vida de las personas.
- c) cuando los sprinklers comienzan a funcionar.
- d) cuando se ha llamado a los bomberos.

42.Todos los Ayuntamientos son titulares de las siguientes competencias en materia de actividad física y deporte:

- a) El diseño y ejecución de actividades de promoción y difusión de la actividad física y el deporte entre la población del municipio.
- b) La organización de competiciones deportivas populares y actividades físico recreativas en su término municipal, conforme a esta ley y a la legislación autonómica en materia de establecimientos públicos, actividades recreativas y espectáculos públicos o de conservación de la naturaleza.
- c) La autorización para la organización de competiciones deportivas y actividades físico recreativas que deban transcurrir en la vía pública de su término municipal, conforme a esta ley y a la legislación autonómica en materia de establecimientos públicos, actividades recreativas y espectáculos públicos.
- d) Todas son ciertas.

43.El órgano directivo competente en materia de deportes calificará como oficiales aquellas competiciones deportivas que propongan las federaciones deportivas de Castilla-La Mancha y que cumplan los siguientes requisitos:

- a) Que la propuesta haya sido aprobada por la Asamblea General de la federación deportiva autonómica.
- b) Que en la competición participen deportistas con licencia expedida o reconocida por la federación deportiva autonómica o por cualquier otra federación deportiva. Sin perjuicio de lo anterior, la federación titular de la competición podrá permitir la participación de deportistas con licencia expedida por otra federación, siempre y cuando no se encuentren sujetos a sanción federativa, administrativa o penal por la comisión de infracciones en materia de protección de la salud y lucha contra el dopaje o en materia de violencia, racismo, xenofobia, homofobia e intolerancia en el deporte y sin que dicha participación suponga a esta personas la adquisición de derechos u obligaciones con respecto a la federación deportiva autonómica o se sitúen bajo su régimen disciplinario, más allá de la celebración de la competición.
- c) Que en la competición solo participen técnicos y jueces o árbitros con licencia expedida o reconocida por la federación deportiva autonómica.
- d) Todas son ciertas.



SELLO

Publicado en tablón de anuncios electrónico
25/04/2022





FIRMADO POR

SONIA RUIZ BENITO
Inspectora servicios urbanos
25/04/2022

44. Todos los deportistas que participen en actividades físico recreativas o competiciones deportivas tendrán, frente a la persona o entidad organizadora y sin perjuicio de otros que les reconozca esta ley y el resto del ordenamiento jurídico, los siguientes derechos:

- a) Derecho a que la actividad cuente con personal técnico que acredite una titulación para la actividad física y deporte, en los términos previstos en el título IV.
- b) Derecho a que la actividad se desarrolle en condiciones higiénico-sanitarias y de seguridad que sean adecuadas en cuanto a las instalaciones en las que se desarrolla y al material que se utiliza.
- c) Derecho a tener cubierta su asistencia sanitaria y su responsabilidad civil en los términos previstos en el capítulo I.
- d) Todas son ciertas.

45. Los deportistas que participen en competiciones deportivas oficiales tendrán las siguientes obligaciones:

- a) Cumplir con la reglamentación técnica y disciplinaria aplicable a la competición.
- b) Acudir con puntualidad al lugar previsto para el desarrollo de la competición.
- c) Mostrar al juez o árbitro de la competición, sólo cuando le sea requerida por el Juzgado, la documentación que acredite el derecho a la participación.
- d) las respuestas a) y b) son ciertas.



SELLO

Publicado en tablón de anuncios electrónico
25/04/2022

