

- 1.- La soberanía nacional reside:
 - a) En la nación
 - b) En el pueblo español
 - c) En las Cortes Generales
 - d) En el Rey

- 2.- La forma política del Estado español es:
 - a) La Monarquía Parlamentaria
 - b) La democracia parlamentaria
 - c) La República
 - d) La Monarquía Institucional

- 3.- Los valores superiores de ordenamiento jurídico propugnados desde nuestra Constitución son:
 - a) La libertad, la justicia y la libre competencia
 - b) La libertad, la justicia, la igualdad y el pluralismo político
 - c) La libertad, la igualdad y el pluralismo político y sindical
 - d) La libertad, la igualdad y la fraternidad

- 4.- Los poderes del Estado emanan de:
 - a) La soberanía nacional
 - b) El pueblo español
 - c) La monarquía parlamentaria
 - d) Todas son correctas

- 5.- Son órganos necesarios en la organización municipal (indica la respuesta incorrecta):
 - a) El Pleno
 - b) El Alcalde
 - c) Los Teniente de Alcalde
 - d) Los Concejales Delegados

- 6.- ¿Cuál de estas funciones corresponde al Alcalde/Alcaldesa?
 - a) Dirigir el gobierno y la administración municipal
 - b) Dictar bandos
 - c) Ejercer la jefatura de la policía local
 - d) Todas son correctas

- 7.- ¿Cuál es el órgano competente para la aprobación del Presupuesto General del Ayuntamiento?
 - a) El Alcalde
 - b) Junta de Gobierno Local
 - c) El Pleno
 - d) Concejal Delegado de Hacienda

- 8.- Según el artículo 54 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, los procedimientos podrán iniciarse:
 - a) De oficio o a solicitud del interesado
 - b) Siempre de oficio
 - c) Siempre a solicitud del interesado
 - d) De oficio, a instancia de parte o mediante denuncia

9.- A tenor del artículo 123 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, los actos que pongan fin a la vía administrativa podrán ser recurridos mediante:

- a) Recurso potestativo de reposición
- b) Recurso de alzada
- c) Recurso extraordinario de revisión
- d) Ninguna respuesta es correcta

10.- La Administración está obligada a dictar resolución expresa y a notificarla en todos los procedimientos:

- a) Iniciados a solicitud del interesado
- b) Cualquiera que sea su forma de iniciación
- c) Salvo caducidad del procedimiento o desistimiento de la solicitud
- d) Salvo en los casos de prescripción o renuncia del derecho

11.- Según la Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid, el fomento de la actividad física y deportiva en las universidades corresponde a:

- a) Las Comunidades Autónomas.
- b) Los Ayuntamientos
- c) Las Universidades
- d) El Estado

12.- Según la Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid, la colaboración entre Ayuntamientos y la Comunidad de Madrid para la prestación y desarrollo de los servicios médico-deportivos se podrá realizar mediante:

- a) Contratos administrativos.
- b) Delegación de funciones
- c) Convenios
- d) Cesión de personal.

13.- Según el artículo 7 de la Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid, los deportistas se clasifican:

- a) Deportistas federados y no federados.
- b) Deportistas habituales y permanentes.
- c) Deportistas aficionados y profesionales
- d) Deportistas individuales y colectivos

14.- Según el artículo 25 de la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de Bases de Régimen Local, es competencia propia de los Ayuntamientos:

- a) La promoción del deporte e instalaciones deportivas y de ocupación del tiempo libre.
- b) La organización de escuelas deportivas de carácter municipal.
- c) La organización de competiciones deportivas de ámbito local.
- d) Todas las respuestas son correctas.

15.- Según el artículo 26 de la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de Bases de Régimen Local, el servicio de instalaciones deportivas de uso público se debe prestar por Ayuntamientos a partir de:

- a) 5.000 habitantes
- b) 15.000 habitantes
- c) 20.000 habitantes
- d) 100.000 habitantes

16.- Según el artículo 24 de la Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid, el servicio público deportivo municipal garantizará como mínimo las siguientes prestaciones (señala la respuesta correcta):

- a) Instalaciones públicas deportivas de carácter gratuito
- b) Dirección y asesoramiento técnico con personal cualificado y equipamiento deportivo indispensable
- c) Campañas de promoción deportiva en los centros escolares públicos
- d) Campañas de promoción de la vida activa para personas mayores.

17.- La OMS, para los adultos de 18 a 64 años, recomienda:

- a) Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos semanales.
- b) Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos diarias.
- c) Actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 350 a 600 minutos semanales.
- d) Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 60 minutos al día.

18.- La OMS, para mujeres embarazadas y en puerperio, recomienda:

- a) Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos semanales.
- b) Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 300 minutos semanales.
- c) Actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 150 minutos semanales..
- d) Ningún tipo de actividad física aeróbica.

19.- Según la Carta Europea del Deporte, la promoción de la práctica deportiva con fines de ocio es:

- a) Conveniente.
- b) Obligatorio.
- c) Optativo.
- d) Innecesario

20.- Respecto del Ocio, en el artículo 43.3 de la Constitución Española se establece:

- a) Los poderes públicos facilitarán la adecuada utilización del ocio.
- b) Los poderes públicos promocionarán el ocio saludable especialmente para los jóvenes.
- c) Los poderes públicos dotaran de instalaciones adecuadas para un ocio responsable.
- d) Los poderes públicos garantizarán los recursos necesarios para el acceso al ocio entre la población joven.

21 ¿Con qué concepto intentamos que el alumno se vaya introduciendo en el medio acuático (piscina)?

- a) Respiración
- b) Familiarización
- c) Flotación
- d) Propulsión

22.- Beneficios de los ejercicios en el agua:

- a) Mejora la circulación sanguínea
- b) Mejora la función cardíaca
- c) Mejora de las funciones pulmonares
- d) d)Todas

23.- Cuando se produce la Hipertrofia:

- a) Antes de entrenar
- b) Principalmente después de entrenar
- c) Al comenzar el entrenamiento
- d) Por ejercicios aeróbicos

24.- Que instalación no pertenece al Ayuntamiento de Aranjuez:

- a) Ciudad deportiva las Olivas
- b) Polideportivo Agustín Marañón
- c) Campos Enrique Moreno “ Lalo”
- d) Pabellón Domenico Scarlatti

25.- Si quisiera practicar atletismo donde me dirigiría:

- a) Estadio municipal El Deleite
- b) Polideportivo Agustín Marañón
- c) Recinto La Piragüera
- d) Ciudad deportiva Las Olivas

26.- Que actividades deportivas no organiza la Delegación de Deportes del Ayuntamiento:

- a) Natación
- b) Atletismo
- c) Salud y deporte para mayores
- d) Tenis

27.- En qué programa de la Comunidad de Madrid participa el Ayuntamiento de Aranjuez:

- a) Aranjuez se mueve
- b) Salud Activa Aranjuez
- c) Aranjuez activo
- d) Aranjuez en Marcha

28.- En el programa que participa Aranjuez dependiente de la Comunidad de Madrid cuál es el objetivo principal:

- a) Se trata de una iniciativa que persigue promover la práctica de actividad física, especialmente en población sedentaria
- b) Iniciativa para promover el atletismo
- c) Iniciación a la Marcha Nórdica
- d) Iniciación al Ajedrez

29.- Señala la correcta. Entre las causas de una mala condición física NO se encuentra:

- a) Falta de actividad.
- b) La ingesta excesiva de bebidas alcohólicas.
- c) Comer en demasía.
- d) El entrenamiento habitual.

30.- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física? Señala la correcta:

- a) Fisiológicos, Psicológicos y Sociales.
- b) Solo Fisiológicos.
- c) Solo Psicologicos.
- d) Solo Sociales.

- 31.- Señala la correcta, síntomas de la ansiedad en el deporte:
- Dolor, abandono y cansancio.
 - Soledad, hambre y frustración.
 - Lesiones, desesperación y enojo.
 - Todas son verdaderas.
- 32.- ¿Qué efecto puede provocar el estrés en el deportista? Señala la correcta:
- Abre el apetito y le calma la sed.
 - Afecta al rendimiento y provoca lesiones.
 - Dificulta la visión de lejos.
 - Le provoca agujetas.
- 33.- Técnicas de relajación en el deporte. Señala la correcta:
- Caminar.
 - Contar ovejas.
 - Yoga.
 - a y c son las verdaderas.
- 34.- Señala la correcta. ¿Qué finalidad tiene el mindfulness en el deporte?:
- Ser conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de salud y el bienestar psicológico.
 - Desarrollar depresión y trastornos de ansiedad.
 - Evitar la relajación.
 - Ninguna de las anteriores.
- 35.- Sobre que parte de cuerpo se realiza el masaje cardíaco. Señala la correcta:
- Abdomen.
 - Parte posterior de la tráquea.
 - Mitad inferior del esternón.
 - Ninguna de las anteriores.
- 36.- ¿Qué significan las siglas RCP? Señala la correcta :
- Recreación Competitiva Popular.
 - Reanimación Cardio Pulmonar.
 - Reacción Central Respiratoria.
 - Rapear Canción Pesimista.
- 37.- Señala la correcta. ¿Qué es lo primero que se debe hacer ante una persona inconsciente?:
- Pedir ayuda.
 - No tocar al paciente.
 - Comprobar conciencia.
 - Llamar a urgencias.
- 38.- Señale la correcta. ¿Qué valores desarrollan los deportes individuales y colectivos?:
- Imaginación, tolerancia, evasión y visión nocturna.
 - Admiración y competitividad.
 - La a y b son las correctas.
 - Respeto, compañerismo, trabajo en equipo, autocontrol y entendimiento.

39.- ¿Cuántos jugadores por equipo participan en un partido de Fútbol Sala en los Juegos Escolares de Aranjuez? Señale la correcta:

- a) 4 jugadores de campo mas 1 portero.
- b) 5 jugadores de campo mas 2 portero.
- c) 5 jugadores de campo mas 1 portero.
- d) 7 jugadores de campo mas 1 portero.

40.- Señala la correcta. ¿Cuántos periodos tiene un partido de baloncesto en los Juegos Escolares de Aranjuez?:

- a) 2 periodos de 15 minutos cada uno.
- b) 4 periodos de 5 minutos cada uno.
- c) 2 periodos de 10 minutos cada uno.
- d) 4 periodos de 10 minutos cada uno.

41.-En el envejecimiento se producen una serie de modificaciones y pérdidas motrices. Por ello se ha de adaptar el ejercicio a la condición personal mediante el trabajo en las siguientes áreas:

- a) Ejercicios de resistencia y fuerza.
- b) Ejercicios de coordinación, equilibrio y flexibilidad.
- c) Deportes como footing, ciclismo, baloncesto, natación y tenis.
- d) Todas son correctas.

42.- Algunos de beneficios de la actividad física en la vejez son:

- a) Aumento de la formación de depósitos renales y en vías urinarias.
- b) Disminución del sistema nervioso.
- c) Frena la atrofia muscular.
- d) Disminuye la capacidad respiratoria.

43.- Se tendrá especial cuidado en la actividad física para adultos y mayores de 65 años evitando:

- a) Realizar trabajos aeróbicos.
- b) Elevar la frecuencia cardiaca por encima del 60%.
- c) Realizar giros, movimientos bruscos y de alto impacto.
- d) Aumentar el volumen de trabajo frente a la intensidad.

44.- El trabajo de flexibilidad y equilibrio en la vejez se realiza contemplando:

- a) La reeducación postural estática y dinámica.
- b) La realización de movimientos amplios, sin forzar las articulaciones ni llegar el musculo a límites funcionales.
- c) Los estiramientos se realizaran sin lanzamientos ni rebotes, teniendo siempre en cuenta el umbral del dolor.
- d) Todas son correctas.

45.- Aspectos a tener en cuenta al asignar las actividades físicas para adultos y mayores de 65 años:

- a) Hacer amena la actividad.
- b) Recopilar información sobre antecedentes médicos.
- c) Enseñar las actividades a realizar y fomentar hábitos saludables.
- d) Todas son correctas.

46.- Las capacidades y destrezas físicas básica del juego motor son:

- a) Reptación, gateo, marcha, carrera y desplazamientos.
- b) Fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y agilidad.
- c) Manipulación, lanzamiento, recepción, golpeo y bote.
- d) Apreciación de distancias, apreciación de trayectorias, ritmo, duración y sucesión.

47.- ¿Cuál es el orden de una sesión de entrenamiento dirigido a niñ@s , adultos y mayores de 65 años?

- a) Calentamiento, fase principal y estiramientos.
- b) Calentamiento, fase principal y vuelta a la calma.
- c) Estiramientos, calentamiento, fase principal y vuelta a la calma.
- d) Calentamiento, fase principal, vuelta a la calma y estiramientos.

48.- Los objetivos de la animación deportiva en edad escolar son:

- a) Fomentar el desarrollo competitivo y seleccionar la participación.
- b) Fomentar el desarrollo de valores y actitudes positivas como igualdad, solidaridad, cooperación respeto y juego limpio.
- c) Ganar la liga escolar con la máxima puntuación.
- d) Fomentar en mayor medida el esfuerzo frente a la diversión y la creatividad.

49.- Señala los hábitos de vida saludable añadidos a la realización de actividad física:

- a) Mantener un horario para hacer el ejercicio físico.
- b) Descansar todo lo podo lo posible.
- c) Evitar el alcohol y el tabaco.
- d) Todas son correctas.

50.- El deporte inclusivo consiste en:

- a) Adaptar la disciplina deportiva a la persona con discapacidad.
- b) Crear dependencia.
- c) Posibilitar a la persona con diversidad funcional la práctica deportiva junto a personas sin diversidad funcional.
- d) Disminuir el desarrollo de las habilidades motoras para mejorar la confianza.

PREGUNTAS DE RESERVA

51.- ¿Cuáles son los beneficios personales de la actividad física? Señala la correcta:

- a) Bienestar, bajo estrés, menos gasto en salud.
- b) Bajas capacidades y baja autoestima.
- c) Las personas son más eficientes y tienen menor gasto en salud.
- d) Bienestar, altas capacidades, autonomía y calidad de vida mantenida.

52.- Cuáles son las capacidades físicas básicas:

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Flexibilidad y velocidad
- d) Todas

53.- Según el artículo 27 de la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de Bases de Régimen Local, la gestión de instalaciones deportivas situadas en centros docentes de titularidad de la Comunidad Autónoma o del Estado podrá delegarse a los ayuntamientos:

- a) En todo momento y circunstancia.
- b) Cuando no sean utilizadas por los centros docentes, independientemente del horario.
- c) No podrán ser cedidas en ningún supuesto.
- d) Cuando se usen fuera del horario lectivo.

54.- ¿Cual te parece la actuación más acertada para dos reanimadores que actúan en un RCP? Señale la correcta:

- a) Se alternan cada dos minutos para evitar la fatiga.
- b) Uno se encarga del masaje cardíaco y el otro de la respiración boca-boca.
- c) Realizar 15 compresiones torácicas y dos insuflaciones respiratorias.
- d) Todas son correctas.

55.- En que categoría/categorías se realiza la prueba de Jabalina en los Juegos Escolares de Aranjuez. Señala la correcta:

- a) Benjamín.
- b) Alevín.
- c) Infantil.
- d) Benjamín y Alevín.