

Fecha: 16 de junio de 2025

Número de aspirante: _____

PRUEBA DE ADECUACIÓN AL PUESTO DE TRABAJO DE UN PREPARADOR FÍSICO CON CARGO AL PCEME 2025

1. **¿Cuál es la posición de flotación básica en el agua?**
 - A) Boca arriba.**
 - B) Boca abajo.
 - C) De pie.
 - D) Lateral.

2. **¿Cuál es la función principal de un tubo de flotación en la enseñanza de la natación?:**
 - A) Ayudar a la flotación.**
 - B) Aumentar la velocidad.
 - C) Mejorar la técnica de la respiración
 - D) Estilos de natación.

3. **¿Cuál es la importancia de enseñar técnicas de respiración adecuadas en la natación?:**
 - a) Evitar el desgaste físico.
 - b) Aumentar la velocidad de nado.
 - c) Prevenir accidentes
 - d) Facilitar la flotación.**

4. **¿Cómo afecta la hidroterapia a la calidad de vida de los pacientes hemofílicos?:**
 - a) Mejora la fuerza muscular.
 - b) Mejora el rango del movimiento
 - c) Reduce el dolor
 - d) Todas son correctas.**

5. **¿Qué músculo participa en la rotación del hombro?**
 - a) Subescapular.**
 - b) Dorsal ancho
 - c) Deltoide
 - d) Redondo mayor

6. **¿Qué curvaturas tiene que presentar una columna vertebral sana?**
 - a) Lordosis cervical, cifosis dorsal y lordosis lumbar.**
 - b) Lordosis cervical, cifosis dorsal
 - c) Dos lordosis cervicales
 - d) No presenta ninguna curvatura

1



7. ¿Qué estilos de natación son mas adecuados trabajar para una persona con una hernia discal en la zona lumbar?
- Mariposa
 - Solo Crol
 - Solo espalda
 - Crol y Espalda**
8. Señale la afirmación falsa sobre el entrenamiento en el medio acuático en comparación con el medio terrestre.
- En el medio acuático aumenta el control postural**
 - En el medio acuático disminuye la relajación muscular
 - En el medio acuático existe un mejor énfasis en el control de movimiento, ritmo del gesto y sincronización ante la resistencia u oposición del movimiento
 - El entrenamiento en el medio acuático mejora el control de la respiración.
9. Podemos afirmar que el entrenamiento en el medio acuático...
- Minimiza el impacto osteo-articular**
 - Aumenta el impacto osteo-articular
 - No hay diferencias en cuanto al impacto osteo-articular
 - Ninguna de las anteriores
10. En una persona con artrosis, el principal objetivo de la actividad acuática es:
- Incrementar la masa muscular de forma intensa
 - Trabajar la resistencia aeróbica a alta intensidad
 - Mejorar la movilidad articular y reducir el dolor**
 - Aumentar la velocidad de nado en estilo libre.
11. ¿Cuál es el beneficio principal del medio acuático para personas con sobrepeso u obesidad?:
- Mejorar la flexibilidad por el agua fría
 - Reduce el impacto articular gracias a la flotabilidad**
 - Aumenta la masa ósea por resistencia del agua
 - Promueve el desarrollo del sistema nervioso central.
12. A qué edad tenemos la máxima capacidad para realizar tanto esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos
- De 16 a 22 años
 - De 22 a 30 años**
 - De 30 a 40 años
 - A partir de los 35 años



13. ¿Cuál de las siguientes acciones se realiza por el músculo dorsal ancho:

- a) Rotación del Húmero
- b) Flexión del húmero**
- c) Aducción del húmero
- d) Espiración

14. ¿Qué tipo de natación es mas recomendable en personas con lumbalgia leve?:

- a) Mariposa
- b) Espalda**
- c) Crol
- d) Braza

15. Indica algun o algunos de los objetivo de la práctica de la actividad física en la tercera edad:

- a) Prevención de enfermedades físicas
- b) Prevención de enfermedades psicicas
- c) Mejora de las relaciones sociales
- d) Todas son correctas.**

3

16. Cinturones, collarines y manguitos son considerados...

- a) Material para el apoyo a la flotación**
- b) Material para la fuerza de lastrado
- c) Material de primeros auxilios
- d) Ninguna es correcta

17. El entrenamiento de la resistencia, provoca en el organismo una serie de respuestas que conducen a las siguientes mejoras:

- a) Retorno de las pulsaciones a la situación normal, muy lentamente.
- b) Mantenimiento del volumen de las cavidades cardíacas.
- c) Captación de mayor cantidad de oxígeno por los músculos**
- d) Ninguna es correctas.

18. Indica algún o algunos de los objetivos de la práctica de la actividad física en la tercera edad:

- a) Prevención de enfermedades físicas
- b) Prevención de enfermedades psicicas
- c) Mejora de las relaciones sociales
- d) Todas son correctas.**



19. Cinturones, collarines y manguitos son considerados...

- a) Material para el apoyo a la flotación
- b) Material para la fuerza de lastrado
- c) Material de primeros auxilios
- d) Ninguna es correcta

20. Si tuviéramos que clasificar el tipo de trabajo de fuerza que realizamos en una clase de actividades en el medio acuático, este sería...

- a) Resistencia a la fuerza
- b) Fuerza Explosiva
- c) Fuerza Hipertrofia
- d) Fuerza máxima

PREGUNTAS DE RESERVA

21. La natación terapéutica se diferencia con los estilos deportivos y habilidades acuáticas en varios aspectos:

- a) Adapta los estilos de forma individual, eliminando o minimizando las sobrecargas en la columna vertebral, lumbar y cervical y no es necesario saber nadar.
- b) Se realiza siempre en posiciones verticales y con ayuda de flotadores.
- c) Adapta el crol y la espalda y quita siempre los estilos braza y mariposa.
- d) La mayoría de los usuarios que la practican, son de la tercera edad.

22. Uno de los objetivos que no tiene el calentamiento es:

- a) Preparar físicamente al organismo.
- b) Evitar lesiones, fundamentalmente musculares y articulares
- c) Quemar calorías para bajar peso.
- d) Preparar fisiológica y psicológicamente al organismo.

CRITERIOS DE CORRECCIÓN

La prueba se calificará como APTO o NO APTO, siendo necesario responder correctamente como mínimo diez preguntas, del ejercicio tipo test, para poder ser considerado APTO.

La selección definitiva de los candidatos remitidos por el SEXPE, excluidos los que no hayan superado la prueba, se realizará según el orden de preselección de los candidatos remitida por el SEXPE.

