

PRUEBA PARA LA COBERTURA EN PROPIEDAD DE UNA PLAZA DE SOCORRISTA-MONITOR DE NATACIÓN, MEDIANTE EL SISTEMA DE OPOSICIÓN LIBRE

AYUNTAMIENTO DE ALMENDRALEJO, 30 DE OCTUBRE DE 2025

1. ¿Cuál es el órgano supremo de representación del pueblo español?
 - a. **Las Cortes Generales**
 - b. El Senado
 - c. El Tribunal Constitucional
 - d. El Presidente del Gobierno
2. La enzima que cataliza la resíntesis del ATP a partir de fosfocreatina durante esfuerzos explosivos es:
 - a. La ATPasa
 - b. **La creatinfosfoquinasa (CK)**
 - c. La hexoquinasa
 - d. La lactato deshidrogenasa
3. ¿Qué institución es responsable de garantizar la supremacía de la Constitución?
 - a. **El Tribunal Constitucional**
 - b. El Congreso de los Diputados
 - c. El Senado
 - d. El Rey
4. En el transporte de gases, la mayor parte del CO₂ se transporta en sangre:
 - a. Disuelto en el plasma
 - b. Unido a la hemoglobina
 - c. **En forma de bicarbonato (HCO₃)**
 - d. Combinado con el oxígeno
5. ¿En qué año se aprobó el Estatuto de Autonomía de Extremadura?
 - a. 1979
 - b. **1983**
 - c. 1985
 - d. 1990
6. ¿Qué habilidad implica cambiar la posición del cuerpo rotando sobre uno mismo en el agua?
 - a. Deslizamiento
 - b. **Giros**
 - c. Inmersión
 - d. Apnea
7. ¿Cuál es el órgano legislativo de la Comunidad Autónoma de Extremadura?
 - a. **La Asamblea de Extremadura**
 - b. La Junta de Extremadura
 - c. El Consejo de Gobierno
 - d. El Presidente de la Junta

8. ¿Cuál es el órgano ejecutivo de la Comunidad Autónoma de Extremadura?
- La Junta de Extremadura**
 - El Presidente de la Junta
 - El Consejo de Gobierno
 - La Asamblea de Extremadura
9. ¿Qué partes del cuerpo son las principales responsables de la propulsión en la natación?
- Cabeza y tronco
 - Brazos y piernas**
 - Tronco y cuello
 - Pies y tobillo
10. ¿Qué institución representa al Gobierno de España en la Comunidad Autónoma de Extremadura?
- La Delegación del Gobierno**
 - La Presidenta de la Junta
 - La Junta de Extremadura
 - La Asamblea de Extremadura
11. ¿Qué tipo de entidades comprende la Administración Local en España?
- Municipios y provincias**
 - Comunidades Autónomas y provincias
 - Municipios y comunidades autónomas
 - Provincias y diputaciones
12. ¿Qué fuerzas principales actúan sobre un cuerpo en posición estática dentro del agua?
- Tensión y gravedad
 - Rozamiento y flotabilidad
 - Flotabilidad y gravedad**
 - Resistencia del agua
13. ¿Cuál es la función principal de los ayuntamientos en España?
- Gestionar servicios públicos**
 - Regular actividades económicas
 - Proteger la libertad de expresión
 - Promover el desarrollo sostenible
14. ¿Cuál es el procedimiento para la elección de los concejales en los municipios?
- Elección directa por los ciudadanos**
 - Elección por los miembros de la corporación municipal
 - Designación por el alcalde
 - Elección por la diputación provincial



15. En el acondicionamiento físico, la variable “densidad” del entrenamiento se define como:
- a. Relación entre trabajo y descanso**
 - b. Cantidad de ejercicios por sesión
 - c. Duración total del programa
 - d. Intensidad relativa del esfuerzo
16. ¿Qué organizaciones sindicales firmaron el Acuerdo Regulador de las condiciones de trabajo de los empleados públicos del Ayuntamiento de Almendralejo?
- a. UGT y CCOO
 - b. CSI-F y UGT
 - c. CCOO y CSI-F
 - d. UGT, CCOO y CSI-F**
17. La diferencia entre fuerza máxima y fuerza explosiva radica en:
- a. El grupo muscular implicado
 - b. La velocidad de aplicación de la fuerza**
 - c. El tipo de contracción (isométrica o isotónica)
 - d. El tipo de entrenamiento empleado
18. Según lo dispuesto en el Acuerdo Regulador de las condiciones de trabajo de los empleados públicos al servicio del Ayuntamiento de Almendralejo, los empleados públicos tendrán derecho a uno de los siguientes permisos:
- a. Por fallecimiento de familiares dentro del 3^a grado de consanguinidad o afinidad, un día hábil.
 - b. Por traslado de domicilio a una localidad distinta, tres días.
 - c. Para concurrir a exámenes finales y demás pruebas definitivas de aptitud 2 días
 - d. En caso de parto natural de familiar de 1.º grado un día por acompañamiento**
19. El personal funcionario interino podrá encontrarse en alguna de las siguientes situaciones administrativas:
- a. Servicio activo.**
 - b. Excedencia involuntaria por cuidado de familiares.
 - c. Excedencia voluntaria por razón de discriminación afectiva.
 - d. Servicio pasivo
20. El término “fitness acuático” hace referencia a:
- a. Actividades acuáticas recreativas sin objetivo físico
 - b. Programas dirigidos al mantenimiento y mejora de la condición física mediante el agua**
 - c. Entrenamientos competitivos en natación
 - d. Clases de hidroterapia rehabilitadora



21. ¿Cuál de los siguientes no es un objetivo principal de las pruebas de resistencia cardiovascular en el agua?
- Medir la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado
 - Evaluar el ritmo cardíaco durante el ejercicio
 - Determinar la eficiencia del sistema cardiovascular
 - Medir la fuerza muscular máxima**
22. ¿Cuál es un beneficio clave de la hidrogimnasia o acuagym?
- Permite entrenar de forma más intensa
 - Reduce el impacto en las articulaciones en comparación con los ejercicios en tierra**
 - Solo se enfoca en la resistencia cardiovascular
 - No ofrece beneficios para la composición corporal
23. Para mejorar el equilibrio en flotación dorsal, ¿qué ayuda es útil?
- Usar una tabla de natación**
 - Flotar de forma autónoma
 - Un flotador
 - Caminar por el fondo de la piscina
24. Señala la respuesta correcta. En relación con la actuación ante una epistaxis, debemos indicar al paciente que:
- Se suene la nariz con fuerza para eliminar la obstrucción
 - Permanezca sentado con la cabeza inclinada hacia adelante**
 - Permanezca sentado con la cabeza inclinada hacia detrás
 - No respire por la boca
25. La hidroshock puede producirse por:
- Tragar agua tras una inmersión
 - Una inmersión en el medio acuático con gran diferencia de temperatura**
 - Una descarga eléctrica producida en un medio acuático
 - Una inmersión profunda sin material
26. Ante una lesión craneal:
- Moveremos al accidentado donde esté mas cómodo
 - Detendremos la sangre o fluidos que salgan de los oídos
 - Estabilizaremos la cabeza y el cuello**
 - No es necesario valorar el nivel de consciencia del accidentado
27. ¿Frente a cuál de las siguientes situaciones, una demora de la atención, modifica claramente su pronóstico?
- Calambres musculares
 - Quemaduras superficiales
 - Atragantamientos**
 - Picaduras de insectos en pacientes no alérgicos



28. ¿Cuál es el principal objetivo del juego en el medio acuático?
- Fomentar la competitividad extrema
 - Desarrollar el miedo al agua
 - Favorecer la adaptación, disfrute y aprendizaje en el agua**
 - Mejorar solo las técnicas de natación
29. En una situación de rescate, a una víctima consciente, con un aro salvavidas, cuando lleguemos al lugar donde está la víctima:
- En primer lugar, le daremos la mano para tranquilizarla
 - Nos colocaremos de espalda a la víctima para que se apoye en nuestros hombros
 - Nos mantendremos detrás del aro salvavidas y estiraremos nuestros brazos para acercarle el aro salvavidas**
 - Es indiferente como realicemos el contacto en esta situación de rescate
30. ¿Por qué es importante el juego en el medio acuático en educación física?
- No facilita el aprendizaje en la natación
 - Motiva, socializa y mejora la relación con el agua**
 - Sustituye el entrenamiento técnico
 - Evita cualquier riesgo de accidente
31. ¿Qué estilos se suelen nadar en una prueba de relevo combinados 4x100?
- Solo estilo libre
 - Solo braza
 - Espalda, braza, mariposa y estilo libre**
 - Mariposa, estilo libre, braza y espalda
32. ¿Cuántos jugadores de cada equipo pueden estar en el agua en el mismo tiempo en un partido de waterpolo?
- 5 jugadores
 - 6 jugadores
 - 7 jugadores**
 - 7 jugadores y el portero
33. Las acciones cerradas en el aprendizaje motor se caracterizan por:
- Estímulos impredecibles del entorno
 - Entornos estables con escasa variabilidad**
 - Reacción constante ante estímulos externos
 - Cambios permanentes de ritmo y contexto
34. En el diseño de una sesión acuática adaptada para parálisis cerebral espástica, es prioritario:
- Utilizar movimientos rápidos y de alta resistencia
 - Emplear el agua fría para reducir el tono muscular
 - Favorecer la relajación mediante agua templada y movimientos lentos**
 - Mantener posturas estáticas prolongadas
35. En natación paralímpica el sistema de clasificación funcional (S1-S10) se basa en:
- El diagnóstico médico específico
 - La edad y el sexo del nadador

- c. **El grado de afectación funcional que repercute en el medio acuático**
 - d. El tiempo de práctica deportiva
36. La hemorragia o expectoración de sangre proveniente del árbol traqueobronquial se denomina sanitariamente hablando como:
- a. Broncorragias
 - b. Síncope
 - c. Epistaxis
 - d. **Hemoptisis**
37. En la entrada al agua con material:
- a. Es importante el control de la posición corporal, ya que aumenta el peso del socorrista
 - b. **Es importante el control de la posición corporal, ya que se desplaza el centro de gravedad**
 - c. No es importante el control de la posición corporal
 - d. Es importante el control de la posición corporal para evitar la pérdida de materiales
38. La maniobra de torno:
- a. Es una técnica de arrastre que consiste en pasar un brazo por encima del hombro del accidentado y agarrar la axila contraria, permitiendo al socorrista nadar, o bien de espalda apoyándole en el pecho, o bien de lado con apoyo en la cadera
 - b. No se debe utilizar en caso de sospecha de lesión de la columna
 - c. **El objetivo es que el cuello y el tórax queden alineado para, una vez llegada a la camilla, colocarle en ella con los menos movimientos posibles**
 - d. Todas son incorrectas
39. Para abrir las vías aéreas de un niño:
- a. No se realizará nunca la maniobra frente-mentón
 - b. **Se realizará como en el adulto (maniobra frente-mentón) y haciendo extensión de cuello si no hay contra indicación**
 - c. Se colocará la cabeza en posición neutra
 - d. No se abrirán en ningún caso
40. El umbral anaeróbico se define como:
- a. El punto en el que el deportista alcanza su frecuencia cardiaca máxima
 - b. **La intensidad a partir de la cual aumenta la concentración del lactato en sangre (>4 mmol/L)**
 - c. El momento en el que desaparece el ácido láctico
 - d. La intensidad mínima de esfuerzo
41. Para activar el sistema de emergencia hay que seguir los siguientes pasos:
- a. SAP (Socorrer, Alertar, Proteger)
 - b. **PAS (Proteger, Alertar, Socorrer)**
 - c. SOPA (Socorrer, Orientar, Proteger, Alertar)
 - d. RAS (Reconocer, Alertar, Socorrer)



42. En el análisis descriptivo de los estilos de natación, se denomina “tirón” a:
- La fase de la brazada en la que se ejecutan movimientos explosivos
 - La fase propulsiva de la brazada en la que el codo se flexiona**
 - La fase propulsiva de la brazada en la que el codo se extiende
 - Todas son incorrectas
43. Si estamos solos atendiendo a una situación de emergencia en la que está implicado un lactante que no respira, ¿Cuándo debemos avisar al 112?
- Antes de realizar las comprobaciones del estado de consciencia o respiración
 - En el momento en el que detectamos que el lactante no presenta signos vitales
 - Después de un minuto de reanimación cardiopulmonar**
 - Cuando el reanimador se encuentre agotado
44. ¿Cuál es el principal objetivo del test de Wingate?
- Valorar la resistencia aeróbica
 - Determinar la potencia y la capacidad anaeróbica láctica**
 - Calcular el VO₂máx
 - Medir la flexibilidad del tren inferior
45. La posición de los pies en la fase propulsiva de la patada de braza debe ser en:
- Flexión dorsal, abducción y pronación**
 - Flexión plantar, abducción y supinación
 - Flexión plantar, abducción y pronación
 - Ninguna es correcta
46. De los siguientes ejercicios ¿Cuál resulta adecuado para el tratamiento de una hiperlordosis lumbar?
- Nado completo de braza, para potenciar los músculos erectores espinales
 - Desplazarse, en flotación dorsal remando con los brazos por dentro del agua con un chorro bajo las piernas a la altura de las corvas (huecos poplíteos)**
 - Nadar a mariposa
 - Nadar a espalda con los dos brazos a la vez
47. ¿Qué técnica de nado es la más eficaz para acercarse a una víctima con síntomas de ahogamiento?
- Crol, cabeza dentro y a mayor velocidad posible
 - Crol con cabeza fuera**
 - Braza-espalda
 - Braza con cabeza fuera del agua
48. En la enseñanza de la respiración acuática se recomienda:
- Comenzar con respiración unilateral
 - Practicar la apnea prolongada
 - Empezar con soplos y burbujas en el agua**
 - Inspirar y espirar fuera del agua



49. ¿Cuál es la mejor estrategia para enseñar los estilos de natación a principiantes?
- Enseñar todos los estilos al mismo tiempo
 - Comenzar por el estilo de mariposa
 - Empezar con ejercicios globales sin técnicas
 - Enseñar progresivamente desde lo básico a lo complejo**
50. Según el Decreto 102/2012, de 8 de junio, por el que se regulan las condiciones técnico sanitario de las piscinas de uso colectivo en la Comunidad Autónoma de Extremadura, ¿Cuál es la dotación mínima de flotadores salvavidas por cada vaso, siempre que no sea un vaso infantil o de chapoteo?
- Uno
 - Dos**
 - Tres
 - Cuatro

PREGUNTAS DE RESERVA

51. En el estilo de espalda, ¿Qué función cumple la rotación longitudinal del cuerpo?
- Favorece la respiración bilateral
 - Aumentar la frecuencia de brazada
 - Reducir la resistencia frontal y mejorar la eficacia de tracción**
 - Facilitar la flotación pasiva
52. Según la normativa sanitaria vigente, la concentración de cloro libre residual en una piscina de uso público debe mantenerse:
- Entre 0,2 y 0,4 mg/L
 - Entre 0,5 y 2 mg/L**
 - Entre 2 y 3 mg/L
 - Inferior a 0,2 mg/L
53. La turbidez del agua se controla principalmente para:
- Evitar la corrosión de las instalaciones
 - Garantizar la visibilidad del fondo**
 - Favorecer la desinfección química
 - Mejorar la temperatura del agua
54. ¿Cuál es el objetivo principal de utilizar el juego en las primeras etapas del aprendizaje acuático?
- Mejorar la fuerza y la resistencia
 - Favorecer la adaptación al medio acuático**
 - Enseñar la técnica de los cuatro estilos
 - Reducir el tiempo de enseñanza



55. Según el Decreto 102/2012, de 8 de junio, por el que se regulan las condiciones técnico sanitario de las piscinas de uso colectivo en la Comunidad Autónoma de Extremadura, la temperatura del agua de los vasos climatizados oscilará entre:
- a. 22 y 28 °C
 - b. 23 y 29 °C
 - c. **24 y 30 °C**
 - d. 26 y 32 °C

