

EXAMEN MONITOR COORDINADOR

NOME:

APELIDOS:

- 1) A lei do deporte en Galicia correspóndese:
 - a) 3/ 2010, 5 novembro.
 - b) 3/2012, 2 abril.**
 - c) 3/2015, 5 novembro.
 - d) 3/2020, 2 abril.

- 2) Segundo o artigo 1 da lei do deporte, indícanos que o obxecto da lei:
 - a) Promover e coordinar o deporte na comunidade autónoma.
 - b) Ordenar o réxime xurídico e a súa organización institucional de acordo ás competencias do estatuto de autonomía e o reto do ordenamento xurídico da comunidade.
 - c) As respostas A e B son correctas.**
 - d) Ningunha resposta é correcta.

- 3) Segundo o artigo 27 da Lei do deporte de Galicia é necesario unha licencia para poder participar en:
 - a) Competición oficiais federadas.
 - b) Competicións federadas ou actividades recreativas impulsadas polas federacións.
 - c) Competicións oficiais federadas, escolares e universitarias.**
 - d) Competicións oficiais ou non de carácter federado, escolar ou universitarias.

- 4) ¿Que categorías poden participar nas ligas de deporte escolar do plan Xogade na modalidade de Fútbol Sala?
 - a) Biberón, prebenxamín, benxamín e alevín.
 - b) Prebenxamín, benxamín, alevín e infantil.
 - c) Benxamín, alevín, infantil e cadete.**
 - d) Alevín, infantil, cadete e xuvenil.

- 5) A definición: “xesto técnico -táctico executado sen balón que consiste nun cambio explosivo de dirección do xogador, có obxectivo de enganar ó defensor e poder evadir así a suar marcame”
 - a) Dribling.
 - b) Regate.
 - c) Finta.**
 - d) Golpeo.

- 6) Tipos de controis no fútbol sala:
 - a) Cabeza, peito, muslo, planta.
 - b) Parada, semiparada, amortiguamento e control orientado.**
 - c) Cabeza, peito, muslo i empeine.
 - d) Control directo e control orientado.

- 7) Modalidades da “Actividad deportiva escolar” do Plan Xogade son:
- Atletismo en pista, baloncesto, balonmán, fútbol e voleibol.
 - Piragüismo, xadrez, fútbol sala, duatlón e orientación.**
 - Patinaxe artístico, tenis, natación, baloncesto e bádminton.
 - Multixogo 6-8, xogando co atletismo, campo a través, triatlón e tenis de mesa.
- 8) 6-16 é o plan de seguro para os deportistas federados do plan xogade, segundo o seu protocolo para a campaña 2019-2020, no caso de “urxencia non vital” os pasos a seguir serán os seguintes:
- Ir o centro médico mais próximo e comunicar o accidente antes 24h.
 - Acudir o un dos centros médicos da lista de centros concertados coa ficha federativa e posteriormente cubrir o parte de lesión para comunicalo nun prazo inferior as 72h.
 - Cubrir a comunicación do accidente de forma telemática ou telefónica e esperar a que nos indiquen o centro ó que debemos acudir.**
 - O plan xogade non conta con seguro médico para urxencias non vitais.
- 9) ¿En que idade, o neno/a presenta unha capacidade intelectual operativa e o seu razoamento é lóxico ?:
- En idade escolar**
 - Na adolescencia.
 - Na xuventude.
 - Adulto.
- 10) As actividades ximnásticas clasifícanse en:
- Actividades rítmico-expresivas.
 - Actividades acrobáticas e actividades sobre aparellos.
 - Actividades acrobáticas e actividades de chan.
 - As respostas A e B son correctas.**
- 11) En ximnasia artística, cal destes elementos se define como: pirueta no plano Saxital con voo hacia atrás :
- Flic-Flac.**
 - Remonte.
 - Roda lateral.
 - Rondada.
- 12) En patinaxe, cales son os fundamentos técnicos denominados como básicos:
- Impulsarse, Desprazarse e Cambiar de dirección.
 - Acelerar, Desprazarse e Frear**
 - Paso alterno, Paso cadena e Paso cruzado.
 - Saída, Paso cadena, Paso alterno, Paso cruzado e frear.
- 13) O grupo Show en patinaxe artístico é un espectáculo sobre patíns que consiste:
- Na realización en grupo, dunha serie de elementos obrigatorios baixo un título, música e vestiario en consonancia.
 - É unha proba libre realizada en pequenos grupos.
 - Na realización, en grupos pequenos ou grandes dunha coreografía sen elementos obrigatorios que manteñan unha consonancia.**
 - Ningunha é verdadeira.
- 14) No capítulo VI da lei do deporte galego fai referencia ás instalacións deportivas, define unha instalación deportiva convencional como:

- a) **Calquera espazo aberto ou pechado, infraestrutura ou inmovible proxectado ou adaptado especificamente para a práctica do deporte que estea dotado das condicións aptas para o exercicio de calquera das súas modalidades ou especialidades.**
- b) Calquera instalación aberta ou pechada proxectada e adaptada especificamente para a práctica do deporte dotada das condicións aptas para o exercicio de calquera das súas modalidades ou especialidades.
- c) Calquera espazo ou instalación adaptado especificamente para a práctica deportiva e que estea dotado das medidas de hixiene e seguridade especificadas na lei.
- d) Calquera espazo no que se desenvolvan actividades deportivas que se adaptan ás características do medio natural ou urbán.
- 15) Definición de resistencia:
- a) Capacidade do deportista para ter maior axilidade.
- b) Capacidades do deportista para resistir a fatiga.**
- c) Capacidade do deportista para vencer unha resistencia.
- d) Capacidade do deportista para ter maior mobilidade.
- 16) Cales son os parámetros que definen a carga de adestramento:
- a) Interna e psicolóxica
- b) Volume e intensidade.
- c) Duración, Volume, Intensidade.
- d) Duración, Volume, Intensidade e densidade.**
- 17) ¿Cales son as fases do Síndrome Xeral de Adaptación según Hans Selye?
- a) Alarma, choque e antichoque.
- b) Alarma, adaptación e esgotamento.**
- c) Acumulación, mantemento e perda.
- d) Preparación, competición e transición.
- 18) Seguindo as bases fisiolóxicas, á hora de programar o adestramento deberemos ter en conta:
- a) O umbral de intensidade mínima.
- b) Síndrome xeral de adaptación (SGA).
- c) A sobrecompensación.
- d) Todas son correctas.**
- 19) A sesión, dentro dunha planificación deportiva é:
- a) Parte principal da clase/adestramento.
- b) Un conxunto de microciclos.
- c) A unidade mais simple de adestramento.**
- d) Todas son verdadeiras.
- 20) Cal dos sistemas dos seguintes sistemas de adestramento non é un método continuo:
- a) Rault Mollet (entreno total)
- b) Farlekt.
- c) Circuit training.**
- d) Carreira Continua.
- 21) Os obxectivos do quecemento son:
- a) A nivel fisiolóxico, muscular, psicolóxico e deportivo**
- b) A nivel fisiolóxico, muscular.
- c) A nivel muscular.

- d) A nivel fisiolóxico.
- 22) Para que capacidade física empregamos o método PNF:
- Velocidade.
 - Flexibilidade.**
 - Relaxación.
 - Forza.
- 23) A planificación deportiva é:
- Organización de cargas dunha forma lóxica co fin de maximizar as adaptacións tanto agudas como crónicas e minimizar o risco de lesión ou sobreentrenamento para provocar unha mellora no rendemento deportivo ou unha mellora na aptitude física xeral.
 - Proceso para o cal se determina adonde ir e establecer os requisitos para chegar a ese punto da maneira mais eficiente e eficaz posible.
 - É a organización de todo o que ocorre nas etapas de preparación do deportista. É a súa vez, o sistema que interrelaciona os momentos de preparación e competición.
 - Todas son correctas**
- 24) Na planificación da estrutura deportiva: "Cando é a propia administración quen dirixe, coordina e xestiona os servizos deportivos a través doutras entidades" falamos de:
- Xestión directa.
 - Xestión indirecta.
 - Xestión mixta.**
 - Xestión autodidacta.
- 25) Para levar a cabo unha eficiente coordinación deportiva debemos interrelacionar:
- Factores humanos, materiais.
 - Factores humanos, materiais, económicos.
 - Factores humanos, materiais, económicos e actividades.**
 - Ningunha é verdade
- 26) O estilo de ensinanza denominado "Asignación de tarefas" inclúese:
- Estilos directivos.**
 - Estilos de descubrimento.
 - Estilos de deixar facer.
 - Non existe este estilo.
- 27) Segundo a definición de tarefas de Famose, a que tipo pertence a seguinte tarefa: A continuación, temos que levar o balón dun lado ao outro da pista sen tocarlle a pelota coas mans.
- Tarefas definidas.
 - Tarefas semidefinidas.**
 - Tarefas indefinidas.
 - Tarefas mixtas.
- 28) O mando directo de ensinanza :
- Aquel na que o profesor proporciona o alumno unha información concreta sobre a solución do problema.**
 - Aquel na que o alumno toma a decisión e elixe a forma de execución e solución do problema.
 - É un método deductivo para a solución do problema.
 - É un método constructivista.

- 29) Se decidimos traballar có “descubrimento guiado” como método nas nosas sesións debemos saber que:
- Deber ser cerrado, só buscamos unha única solución pero distintas vías para atopala.
 - É un método de ensinanza construtivo.
 - O profesor realiza unha secuencia e os alumnos imitan a execución
 - As respostas A e B son correctas.**
- 30) Ante un accidente, a actitude correcta é:
- Chamar o 112.
 - Activar o sistema de emerxencia: PAS: Protexer, Avisar, Socorrer.**
 - Chamar o 112 e realizar RCP.
 - Ningunha é correcta.
- 31) Ante unha situación de atragantamento, en caso de obstrución da vía aérea leve, débese:
- Animar á vítima a seguir tusindo.**
 - Realizar a manobra de Heimlich.
 - Tumba a vítima no cha e iniciar a RCP.
 - Ningunha é correcta.
- 32) Se tras avaliar un ferido comprobamos que está inconsciente pero respira:
- Avisaremos ós servizos de emerxencia e quedarémonos con el por se recupera a consciencia.
 - Colocarémolo en PLS.
 - Colocarémolo en PLS e avisaremos ós servizos de emerxencia.**
 - Colocarémolo en tendido supino.
- 33) A actitude correcta ante unha hemorraxia é:
- Aplicar un torniquete e vixialo periodicamente.
 - Presionar cunha gasa limpar e elevar o membro afectado.**
 - Limpar a ferida e levalo ó hospital.
 - Limpar a ferida e chamar ós pais.
- 34) Segundo o decreto 119/2019 do 19 de setembro o mínimo que debe ter un botiquín é:
- Desinfectante, gasas, algodón, vendas, esparadrappo, apósitos, tixeiras, pinzas e guantes dun só uso, antiinflamatorios e paracetamol.
 - Desinfectante, gasas, algodón, vendas, esparadrappo, apósitos, tixeiras, pinzas e guantes dun só uso.**
 - Desinfectante, gasas, algodón, vendas, esparadrappo, apósitos e guantes dun só uso.
 - Gasas, esparadrappo.
- 35) Segundo a lei 2/2015 do 29 abril do emprego público en Galicia, os empregados públicos clasifícanse en:
- Funcionario de carreira, persoal laboral e persoal eventual.
 - Funcionario de carreira, funcionario interino, persoal laboral e persoal eventual.**
 - Funcionario de carreira, funcionario interino, persoal laboral.
 - Funcionario de carreira e persoal laboral
- 36) O sistema nervioso central está formado por:
- Encéfalo.
 - Encéfalo e medula espiñal.**
 - Encéfalo, medula espiñal e nervios.

- d) Sistema nervios autónomo.
- 37) Según Vires, a aplicación combinada de forza, coordinación e amplitude de movemento é:
- Resistencia.
 - Axilidade.
 - Velocidade.**
 - Forza máxima.
- 38) As contracción muscular na cal o músculo se acorta e vence unha resistencia denomínase:
- Contracción concéntrica.**
 - Contracción isométrica.
 - Contracción isocinética. .
 - Contracción auxométrica.
- 39) Se queremos mellorar a circulación periférica e con iso a capilarización local dos músculos actuantes deberemos empregar métodos de adestramento:
- Métodos Extensivos.**
 - Métodos fraccionados de orientación anaeróbica.
 - Métodos fraccionados aplicados resistencia aláctica.
 - Métodos de competición.
- 40) A seguinte afirmación “O exercicio físico só provoca adaptacións beneficiosas se responde a estímulos que superen o umbral de adestramento”, ¿a que principio corresponde?
- Principio de Especificidad.
 - Pincipio de Continuidade.
 - Principio de Progresión.
 - Principio de sobrecarga.**
- 41) O tipo de articulación mais común no aparato locomotor:
- Diartrosis**
 - Sinartrosis.
 - Lisas.
 - Anfiartrosis.
- 42) O músculo ou músculos encargados da extensión da cadeira é:
- Recto anterior Cuádriceps.
 - Recto anterior do cuádriceps, Psoas ilíaco, sartorio e Tensor da Fascia lata.
 - Isquiotibiais e glúteo maior.**
 - Glúteo medio.
- 43) ¿O CO₂ transportase na sangue de varias maneiras, pero na seu maior porcentaxe transportase mediante...?
- Disolto en plasma.
 - Glóbulos Brancos.
 - Ións de bicarbonato.**
 - Plaquetas.
- 44) Se o adestramento de forza consiste en: Realizar 5 series de 8 repeticións a unha intensidade do 80% cun descanso de 2 minutos entre series, estás realizando un adestramento co obxectivo de:
- Resistencia muscular.
 - Potencia aeróbica.
 - Hipertrofia.**
 - Forza pliométrica..

- 45) Que manifestación da resistencia se desenrola coa seguinte metodoloxía:
De 4-8 series de 4 minutos duración ao 80% de intensidade cun descanso de 3 minutos.
- a) **Consumo máximo de osixeno**
 - b) Tolerancia aláctica
 - c) Tolerancia láctica.
 - d) Sistema de fosfáxenos.
- 46) O exercicio coñecido como “Remo en polea” emprégase para traballar a forza:
- e) **Da Espalda.**
 - f) Do Pectoral.
 - g) Dos Tríceps.
 - h) Do Isquiotibiais.
- 47) Que método estamos usando adestrar a forza, se aumentamos en cada serie o peso (kg) e diminuímos o número de repitições:
- A) Método en resistencia.
 - B) Superseries.
 - C) Pirámide ascendente.**
 - D) Pirámide descendente.
- 48) Cal dos seguintes exercicios escollerías para traballar o tríceps:
- a) Press Arnold.
 - b) Press banca.
 - c) **Press frances.**
 - d) Pull-over mancuerna.
- 49) O método de traballo muscular “Series descendentes o drop sets” empregado para a ganancia muscular consiste en:
- a) Acentuar a fase negativa do exercicio concéntrico.
 - b) Utilizar o planos declinados para realizar o exercicio.
 - c) **Realizar un exercicio ata o fallo, baixar a carga entre un 20 e un 50% e repetir a serie ata o fallo.**
 - d) Ningunha é correcta.
- 50) Para levar a cabo un envellecemento saudable deberemos programar sesións e actividades nas cales traballemos:
- a) As capacidades física básicas.
 - b) As capacidades percetivo-motrices.
 - c) O esquema corporal, equilibrio, percepción do espazo e do tempo.
 - d) **Todas son correctas.**
- 51) No método Pilates a posición “imprint” é aquela na que:
- a) É aquela na columna lumbar mantén a súa lordose natural.
 - b) **É aquela na que a pelvis presenta unha lixeira retroversión e a columna aplanase.**
 - c) É aquela na que a pelvis presenta unha lixeira anteversión e a columna mantén a súa lordose natural.
 - d) É a posición na que a cadeira está neutra.
- 52) ¿Cales son os principios do método Pilates?
- a) Alienación postural, Organización cabeza- cervical-cintura escapular –tórax, colocación da pelvis e articulación da columna.
 - b) **Alienación postural, Respiración, Organización cabeza- columna cervical-cintura escapular –tórax, control central, colocación da pelvis e articulación da columna.**

- c) Concentración, Control, Fluidez, Relaxación, Precisión , Respiración y Flexibilidade.
 - d) Ningunha é correcta.
- 53) Un suxeito sedentario o que lle foi diagnosticada una anxina de peito :
- a) Está contraindicado a realización de exercicio físico.
 - b) Non presenta limitación algunha á realización de exercicio.
 - c) Realizará exercicio a unha F.C 160-180 pulsacións por ser os valores que mais estimulan a circulación colateral.
 - d) **Ningunha afirmación es correcta.**
- 54) Fases dos saltos de altura e lonxitude
- a) Carreira, voo e caída.
 - b) Carreira, salto e caída.
 - c) Aceleración, despegue, franqueo e caída
 - d) **Carreira, batida, voo e caída.**
- 55) Cal do seguintes elementos non é un aparello da ximnasia artística:
- a) Asimétricas.
 - b) Barra de equilibrio.
 - c) **Mazas.**
 - d) Chan/ suelo.
- 56) En relación co deporte, a constitución española de 1978, recolle:
- a) A Constitución non fai referencia en ningún aspecto ó deporte.
 - b) No artículo 14, os poderes públicos fomentarán a educación, a saúde e a práctica deportiva.
 - c) No artículo 22, os municipio teñen a competencia exclusiva da conservación e mantemento das instalacións deportivas.
 - d) **No artículo 43, os poderes públicos fomentarán a educación sanitaria, a educación física e o deporte profesional, correspondendo ás comunidades a competencia exclusiva para regular o deporte non profesional.**
- 57) Nun partido de fútbol sala na categoría alevín, o número de cambios de xogadores (banquillo/ pista) é:
- a) **Permítense un número de cambios ilimitado.**
 - b) Permítense 3 cambios.
 - c) Permitense 6 cambios.
 - d) Permítense 5 cambios e o porteiro.
- 58) A adaptación ó exercicio depende:
- a) Da carga de adestramento (volumen/ intensidade...)
 - b) A resposta xeral do organismo de cada individuo.
 - c) Resposta específica dos distintos sistemas ós que se dirixen os estímulos.
 - d) **Todas as respostas son correctas.**
- 59) A Forza explosiva é:
- a) **A capacidade de exercer a máxima cantidade de forza na mínima cantidade de tempo.**
 - b) A capacidade do organismo ou do músculo a xerar a maior tensión excéntrica.
 - c) A capacidade do organismo ou do músculo a xerar a maior tensión nunha única repetición.
 - d) Ningunha é correcta.

60) Segundo o artigo 8 da Lei do deporte de Galicia en referencia ós cometidos dos municipios di:

- a) **Velar pola plena utilización das instalacións deportivas da súa titularidade, procurar a participación das asociacións deportivas do seu ámbito municipal na optimización do uso de estas e coidar as súas condicións de hixiene e seguridade.**
- b) Establecer e regular o uso de emblemas oficiais da Comunidade Autónoma en manifestacións e actividades deportivas.
- c) Velar pola plena utilización das instalacións deportivas no seu núcleo, procurar a participación das asociacións deportivas do seu ámbito municipal na optimización do uso de estas e coidar as súas condicións de hixiene e seguridade.
- d) Todas son falsas.

PREGUNTAS DE RESERVA:

61) As tres vías metabólicas son:

- a) Lenta, rápida e inmediata.
- b) **Anaeróbico aláctico, anaeróbico láctico y aeróbico.**
- c) Asimilación lenta, asimilación media e asimilación rápida.
- d) Non existen tres vías.

62) A distancia a disputar nun campionato provincial para un neno/a na categoría benxamín de campo a través, dentro do plan xogade é:

- a) 500m
- b) **700m**
- c) 1000m.
- d) 1500m

63) Cales son os nutrientes que se consideran necesarios na nutrición humana:

- a) Proteínas, grasas e carbohidratos.
- b) Proteínas, grasas, carbohidratos e vitaminas
- c) **Proteínas, grasas, carbohidratos, minerais e auga.**
- d) Todas son falsas.

64) Que sistema se encarga de regular a maioría dos órganos do corpo e controlar a homeostasis:

- a) Sistema nervioso central.
- b) O hipotálamo.
- c) O cerebelo.
- d) **O sistema nervioso autónomo.**

65) O aparato locomotor está formado por:

- a) Osos.
- b) **Osos, músculos, articulacións, tendóns e ligamentos.**
- c) Músculos e tendóns.
- d) Sistema nervioso Central.

66) A unidade básica do sistema nervioso é:

- e) Dendrita.
- f) A médula espiñal.
- g) **A neurona.**
- h) Os nervios.

