

EXAMEN MONITOR

NOME:

APELIDOS:

- 1) Modalidades da “Actividade deportiva escolar” do Plan Xogade son:
 - a) Atletismo en pista, baloncesto, balonmán, fútbol e voleibol.
 - b) **Piragüismo, xadrez, fútbol sala, duatlón e orientación.**
 - c) Patinaxe artístico, tenis, natación, baloncesto e bádminton.
 - d) Multixogo 6-8, xogando co atletismo, campo a través, triatlón e tenis de mesa.

- 2) 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:
 - a) Ir o centro médico mais próximo e comunicar o accidente antes 24h.
 - b) Acudir o un dos centros médicos da lista de centros concertados coa ficha federativa e posteriormente cubrir o parte de lesión para comunicálo nun prazo inferior as 72h.
 - c) **Cubrir a comunicación do accidente de forma telemática ou telefónica e esperar a que nos indiquen o centro ó que debemos acudir.**
 - d) O plan xogade non conta con seguro médico para urxencias non vitais.

- 3) Definición de deporte segundo Pierre Parlebas:
 - a) Toda actividade física, que o individuo asume como esparcemento e que supoña para él un certo compromiso de superación de metas, compromiso que nun principio non é necesario que se estableza mais que con uno mesmo.
 - b) Situación motriz da competición de carácter lúdico e institucionalizada.
 - c) Calquera actividade, organizada ou non, que implique movemento mediante o xogo con obxecto de superación ou de vitoria a título individual ou de grupo.
 - d) **Situación motriz da competición, regrada e institucionalizada.**

- 4) A planificación deportiva é:
 - a) 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.
 - b) Proceso para o cal se determina adonde ir e establecer os requisitos para chegar a ese punto da maneira mais eficiente e eficaz posible.
 - c) 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.
 - d) **Todas son correctas.**

- 5) A microensinanza é un estilo de ensinanza na cal:
 - a) O monitor centra a súa atención na tarefa e toma tódalas decisións menos, a organización dos alumnos e o ritmo de execución da práctica.
 - b) Agrupación dos alumnos/as por parellas. O monitor da a información inicial da tarefa e os alumnos levarana a cabo. O resultado darao o alumnado tras a observación do exercicio do seu compañeiro.
 - c) **Agrupación dos alumnos en grupos pequenos. O monitor da a información da tarefa a cada alumno que vai atuar como profesor dun grupo reducido de alumnos.**
 - d) Agrupación dos alumnos en grupos reducidos (un observador e un executante) o número amplíase podendo exercer varios reles dentro do grupo (executante, observado, anotador, etc.)

- 6) Se decidimos traballar có “descubrimento guiado” como método nas nosas sesións debemos saber que:
- Deber ser cerrado, só buscamos unha única solución.
 - É un método de ensinanza construtivo.
 - O profesor realiza unha secuencia e os alumnos imitan a execución
 - As respostas A e B son correctas.**
- 7) ¿Que categorías poden participar nas ligas de deporte escolar do plan Xogade na modalidade de Fútbol Sala?
- Biberón, prebenxamín, benxamín e alevín.
 - Prebenxamín, benxamín, alevín e infantil.
 - Benxamín, alevín, infantil e cadete.**
 - Alevín, infantil, cadete e xuvenil.
- 8) Segundo o plan Xogade para a modalidade de campo a través, a distancia a disputar nun campionato provincial para un neno/a na categoría benxamín é:
- 500m
 - 700m**
 - 1000m.
 - 1500m
- 9) As actividades ximnásticas clasifícanse en:
- Actividades rítmico-expresivas.
 - Actividades acrobáticas e actividades sobre aparellos.
 - Actividades acrobáticas e non acrobáticas.
 - As respostas A e B son correctas.**
- 10) Na ximnasia artística, cal dos seguintes elementos se define coma unha pirueta no plano lateral con voo:
- Flic-Flac.
 - Paloma.
 - Volteo adiante.
 - Rondada.**
- 11) 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.
- 12) ¿Cal é a idade idónea para o comezo da fase de especialización ou tecnificación deportiva?
- 10 a 12 anos.
 - 20 a 25 anos.
 - 14 a 17 anos.**
 - 7 a 6 anos.
- 13) As fases na técnica da carreira son:
- Amortiguamento, apoio, impulso e voo.**
 - Fase de impulso, fase de voo fase de apoio.
 - Impulso, sostén e recepción.
 - Aceleración, impulso, salto e apoio.
- 14) 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) Parada, semiparada, control directo e control orientado.
- 15) ¿A que idade presentan os nenos/as unha capacidade intelectual operativa e o seu razoamento é lóxico?
a) En idade escolar.
 b) En idade adulta.
 c) En idade adolescente.
 d) En idade xuvenil.
- 16) ¿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.
- 17) ¿Cal dos seguintes exercicios está catalogado como básico no método Pilates?
 a) Abdominal.
b) O cen
 c) A sirena
 d) Hipopresivos.
- 18) ¿En idades prepuberales (menores de 12) é unha etapa sensible para o traballo da forza na súa manifestación de?
a) Forza rápida.
 b) Forza isométrica..
 c) Forza máxima.
 d) Todas son certas.
- 19) ¿Cales son os principios do método Pilates?
 a) Alienación postural, Respiración, Organización cabeza- cervical-cintura escapular –tórax, colocación da pelves e articulación da columna.
b) Alienación postural, Respiración, Organización cabeza- columna cervical-cintura escapular –tórax, control central, colocación da pelves e articulación da columna.
 c) Concentración, Control, Fluidez, Relaxación, Precisión , Respiración y Flexibilidade.
 d) A e C son certas
- 20) A unidade básica do sistema nervioso é:
 a) Denditra.
 b) A médula espiñal.
c) A neurona.
 d) Os nervios.
- 21) O aparato locomotor está formado por:
 a) Osos.
b) Osos, músculos, articulacions, tendóns e ligamentos.
 c) Músculos e tendóns.
 d) Sistema nervioso Central.

- 22) Asociamos un baixo consumo máximo de osíxeno (VO2 Max) cunha menor capacidade para levar a cabo accións da vida cotiá, por iso se lle recomenda as persoas maiores de 65 anos realizar un mínimo de 150 minutos semanais para aumentar a resistencia aeróbica ao:
- 40-65% VO2 max**
 - 70% -80% VO2 max
 - 75% VO2 max
 - +80% VO2 max.
- 23) ¿O CO2 transportase na sangue de varias maneiras, pero na seu maior porcentaxe transportase mediante...?
- Disolto en plasma.
 - Glóbulos Brancos.
 - Ións de bicarbonato.**
 - Hemoglobina.
- 24) O estilo de ensinanza denominado "Asignación de tarefas" inclúese:
- Estilos directivos.**
 - Estilos de descubrimento.
 - Estilos novedosos.
 - Non existe este estilo.
- 25) Cales son os parámetros que definen a carga de adestramento:
- Interna, externa e psicolóxica
 - Volume e intensidade.
 - Duración, Volume.
 - Duración, Volume, Intensidade e densidade.**
- 26) Cal dos sistemas dos seguintes sistemas de adestramento non é continuo:
- Rault Mollet (entreno total)
 - Farlekt.
 - Circuit training.**
 - Carreira Continua.
- 27) ¿Como se transporta o osíxeno no sangue?
- Hemoglobina.
 - Glóbulos brancos.
 - Hemoglobina e Plasma.**
 - Plaquetas.
- 28) Señala a resposta correcta:
- O tempo de supercompensación para a velocidade é de 48 horas.**
 - O tempo de supercompensación para a capacidade anaeróbica láctica é de 10 horas.
 - O tempo de supercompensación para a capacidade aeróbica é de 3 días..
 - O tempo de compensación da superpotencia é instantáneo.
- 29) Definición de resistencia:
- Capacidade do deportista para ter maior axilidade.
 - Capacidades do deportista para resistir a fatiga.**
 - Capacidade do deportista para vencer unha resistencia.
 - Capacidade do deportista para ter maior mobilidade.
- 30) As tres vías metabólicas son:
- Lenta, rápida e inmediata.

- b) **Anaeróbico aláctica, anaeróbico láctica y aeróbica.**
- c) Asimilación lenta, asimilación media e asimilación rápida.
- d) Non existen tres vías.

31) Para que capacidade física empregamos o método PNF:

- a) Velocidade.
- b) **Flexibilidade.**
- c) Relaxación.
- d) Forza.

32) A actuación correcta ante unha hemoraxia leve é:

- a) Aplicar un torniquete e chamar o 112.
- b) **Presionar cunha gasa limpa e elevar o membro.**
- c) Limpar a ferida e levalo ao centro médico.
- d) Limpar ferida e ofrecer auga ó lesionado.

33) ¿Como debemos actuar ante unha epistaxis?

- a) Poñer en PLS co oído sangrante cara ó chan e non mover pero facilitar a saída do sangue.
- b) **Presión directa sobre o orificio nasal sangrante durante 5 minutos e inclinar lixeiramente a cabeza cara adiante.**
- c) Presión directa sobre o orificio nasal sangrante durante 5 minutos e inclinar lixeiramente a cabeza cara atrás.
- d) Todas as anteriores son incorrectas.

34) Á hora de impartir sesión de exercicio físico á terceira idade debemos traballar os seguintes bloques comúns 2-3 veces á semana.

- a. Resistencia aeróbica, Forza e Flexibilidade.
- b. Resistencia aeróbica, Forza, Flexibilidade dinámica..
- c. **Resistencia aeróbica, Forza, Flexibilidade e Equilibrio.**
- d. Ningunha é correcta.

35) En que consiste o método isométrico:

- a) **En realizar unha activación muscular voluntaria máxima contra unha resistencia invencible.**
- b) En realizar tres repeticións por serie.
- c) En realizar unha activación muscular involuntaria contra unha resistencia vencible.
- d) En realizar unha activación muscular contra unha resistencia vencible.

36) Característica do método, interválico no desenrolo da resistencia.

- a) Cambio sistemático entre fases de carga e de descanso.
- b) Durante o descanso non se realiza una recuperación completa entre as fases de carga.
- c) A duración dos descansos entre repetición pode durar dende 30 segundos ata varios minutos en función da intensidade, da carga ou do nivel do deportista.
- d) **Todas son correctas.**

37) Dentro dunha planificación deportiva, os obxectivos a lograr nunha sesión denomínanse?

- a) Obxectivos xerais.
- b) Obxectivos afectivos.
- c) **Obxectivos operativos.**
- d) Todas son verdadeiras.

38) Na planificación deportiva anual, o mesociclo é :

- a) **Un conxunto de microciclos.**
- b) Un conxunto de macrociclos.
- c) Unha sesión.
- d) Un ano deportivo.

39) Na parte da sesión denominada "Volta á calma":

- a) Predominan os exercicios de coordinación.
- b) Predominan os exercicios de axilidade e velocidade de reacción.
- c) **Predominan exercicios de pouca intensidade, continuos e de flexibilidade.**
- d) Todas son certas.

40) A seguinte definición: "A realización dun traballo concreto e de intensidade similar o que lle será solicitado cando o organismo estea levando a cabo a actividade requirida". Correspóndese cun dos principios fundamentais do acondicionamento físico. Sinala o correcto:

- a) Principio individualización.
- b) Principio de progresión.
- c) Principio de unidade funcional.
- d) **Principio de especificidade.**

41) Cal das seguintes definicións se corresponde co método PNF:

- a) Estiramos ata alcanzar o límite articular e acabamos o movemento con axuda dun compañeiro.
- b) **Estiramientos non forzado + Contracción isométrica + relaxación muscular+ estiramientos progresivo.**
- c) Estiramientos pasivo (10") + estiramientos activo progresivo (20")
- d) Estiramos forzado + contracción excéntrica + estiramientos pasivo.

42) A velocidade depende de (sinala a resposta correcta):

- a) Técnica do movemento.
- b) Aparición da fatiga.
- c) Relación entre a frecuencia e a amplitude de movemento.
- d) **Todas son correctas.**

43) Según Vires, a aplicación combinada de forza, coordinación e amplitude de movemento é:

- a) Resistencia.
- b) Axilidade.
- c) **Velocidade.**
- d) Forza máxima.

44) ¿Cales son os pasos correctos a seguir logo dunha escordadura?

- a) Reposo, xeo,
- b) Compresión, elevación e reposo.
- c) Elevación e reposo.
- d) Reposo, xeo, compresión i elevación.

45) Segundo o plan Xogade para a modalidade de fútbol, sala na campaña actual 2020-2021, un neno/a nada no ano 2010, en que categoría participará:

- a) Prebenxamín.
- b) Benxamín.
- c) **Alevín.**
- d) Infantil.

- 46) Execución continuada, sen descanso, de dous exercicios que se activen principalmente grupos musculares antagonistas ou executan os patróns de movemento opostos.
- a) Series descendentes.
 - b) **Superseries.**
 - c) Series forzadas.
 - d) Series Cluster.
- 47) Se realizamos o exercicio "Peso morto Rumano" queremos traballar:
- a) **Cadena posterior.**
 - b) Recto anterior.
 - c) Pectorais.
 - d) Bíceps
- 48) O músculo ou músculos encargados da extensión da cadeira é:
- e) Recto anterior Cuádriceps.
 - f) Recto anterior do cuádriceps, Psoas ilíaco, sartorio e Tensor da Fascia lata.
 - g) **Isquiotibiais e glúteo maior.**
 - h) Glúteo medio.
- 49) Elixe, de menor a maior, a secuencia que se corresponda coa estrutura empregada para elaborar unha planificación de adestramento
- a) Exercicio, mesociclo, sesión, microciclo e macrociclo.
 - b) Sesión, microciclo, macrociclo e mesociclo.
 - c) Sesión, exercicio, microciclo e mesociclo.
 - d) **Exercicio, sesión, microciclo, mesociclo e macrociclo.**
- 50) ¿Cal dos seguintes músculos participa na flexión da columna vertebral?
- a) Serrato.
 - b) **Recto do abdomen.**
 - c) Glúteo maior.
 - d) Cuádriceps.
- 51) É o compoñente cuantitativo da carga. Representa a cantidade total de entrenamiento. Establécese por unha magnitude medible (distancia ou lonxitude do entreno,cantidade de repeticións cantidade de kg levantados....)
- a) Intensidade.
 - b) **Volumen.**
 - c) Densidade.
 - d) Duración
- 52) ¿ Cal e o ancho regulamentario dun campo de Fútbol 8?
- a) **Entre 30 e 45 metros.**
 - b) Entre 20 e 30 metros.
 - c) Entre 30 e 40 metros.
 - d) Entre 50 e 80 metros.
- 53) Os tipos de pisada no fútbol sala son:
- a) Interior e exterior.
 - b) Interior, exterior e planta.
 - c) Interior, exterior, empeine total e planta.
 - d) **Todas as opcións son verdadeiras.**
- 54) Cal dos seguintes exercicios escollerías para traballar o tríceps:

- a) Press Arnold.
- b) Press banca.
- c) **Press frances.**
- d) Pull-over mancuerna.

55) Cal dos seguintes exercicios escollerías para traballar ó Trapecio:

- a) Prensa.
- b) **Remo ó cuello.**
- c) Pess frances.
- d) Cruce de poleas.

56) 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.

57) A seguinte afirmación “O exercicio físico só provoca adaptacións beneficiosas se responde a estímulos que superen o umbral de adestramento”, ¿a que principio corresponde?

- a) Principio de Especificidad.
- b) Principio de Continuidade.
- c) Principio de Progresión.
- d) **Principio de sobrecarga.**

58) Segundo o artigo 27 da Lei do deporte de Galicia é necesario unha licenza 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.

59) No capítulo VI da lei do deporte galego, con referencia ás instalacións deportivas defínese 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 urbano.

60) A estrutura da Constitución é a seguinte:

- a) Título Preliminar, 10 títulos, 5 disposicións adicionais, 10 disposicións transitorias, 1 Disposición derogatoria e 1 disposición final.
- b) **Preámbulo, Título Preliminar, 10 títulos, 4 disposicións adicionais, 9 disposicións transitorias, 1 Disposición derogatoria e 1 disposición final.**
- c) Preámbulo, Título Preliminar, 10 títulos, 5 disposicións adicionais, 1 Disposición derogatoria e 1 disposición final.

d) Ninguna resposta é correcta.

PREGUNTAS DE RESERVA:

61) Caes 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.

62) 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.**

63) A porcentaxe do gasto enerxético que corresponde ó metabolismo basal nunha persoa ó realizar exercicio físico:

- a. **Aumenta.**
- b. Disminue.
- c. Non varia.
- d. Estable

64) Ante unha situación de atragantamento, en caso de obstrución da vía aérea leve, débese:

- a) **Animar á vítima a seguir tusindo.**
- b) Realizar a manobra de Heimlich.
- c) Tumba a vítima no cha e iniciar a RCP.
- d) Ningunha é correcta.

65) Segundo a definición de tarefas de Famoso, 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.

- a) Tarefas definidas.
- b) **Tarefas semidefinidas.**
- c) Tarefas indefinidas.
- d) Tarefas mixtas.

66) ¿Que necesitamos para que se produza a contracción muscular?

- a) Fosfocreatina.
- b) **Atp+ Ca⁺²**
- c) Atp.
- d) ATP + NA.

