

PRUEBAS SELECTIVAS DE PERSONAL LABORAL DE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA DE LA  
COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA

ORDEN DE 20 DE MAYO DE 2019

(D.O.E. Nº 98 DE 23 DE MAYO DE 2019)

SEGUNDO EJERCICIO TURNO DE ASCENSO

CATEGORÍA/ESPECIALIDAD: AYUDANTE TÉCNICO - EDUCACIÓN FÍSICA

GRUPO III

16 de septiembre de 2021

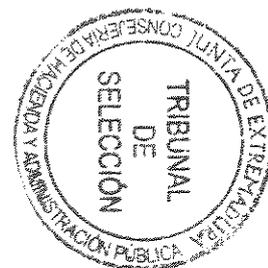
Criterios de evaluación

---

- ❖ Puntuación de cada supuesto/pregunta:
  - ✓ Supuesto 1: 3 puntos
  - ✓ Supuesto 2: 2 puntos
  - ✓ Supuesto 3: 2 puntos
  - ✓ Supuesto 4: 3 puntos
- ❖ Ajuste al contenido solicitado (100% sobre el valor total de la pregunta)
- ❖ Las preguntas 4B y 4C que tienen que ser contestadas completas para ser evaluadas positivamente.

---

Duración del ejercicio: **90 minutos**



### ***Supuesto práctico 1 (3 puntos)***

---

En uno de los gimnasios de la Junta de Extremadura, dos usuarios mantienen una conversación. Uno comenta su intención de eliminar las grasas completamente de su dieta siguiendo los consejos de un famoso youtuber que afirma que su única función es servir de reserva energética (Función de reserva). El otro usuario le indica su intención de eliminar de su dieta las proteínas para no adquirir mucho volumen muscular (Función estructural).

Como ayudante técnico en educación física, enumera todas las funciones (menos la ya mencionadas en el enunciado) de las grasas y de las proteínas en el organismo y como cumplen dichas funciones para mostrar la importancia de ambos tipos de nutrientes en una dieta equilibrada a dichos usuarios.

### ***Supuesto práctico 2 (2 puntos)***

---

Dos usuarios han estado corriendo en paralelo durante 45 minutos en una pista de atletismo. Hace unos días los dos se compraron el mismo modelo de smartwatch el cual les muestra en la pantalla el concepto de  $VO_2$  máx. No saben que significa ese parámetro y además piensan que uno de los smartwatch no funciona correctamente puesto que los dos han estado haciendo el mismo ejercicio, pero los valores son muy diferentes.

Como les explicaría:

- A. ¿Qué es el " $VO_2$  máx."? (0.5 puntos)
- B. ¿Qué información proporciona ese parámetro? ( $VO_2$  máx.). (0.5 puntos)
- C. ¿Qué supone alcanzar durante el entrenamiento el  $VO_2$  máx. del individuo? (0.5 puntos)
- D. ¿Cuál es la causa o causas de la diferencia entre los valores de un usuario y otro que han realizado el mismo ejercicio en paralelo una vez descartado el error técnico del smartwatch? (0.5 puntos)



**Supuesto práctico 3 (2 puntos)**

---

En una de las instalaciones deportivas un usuario se dirige al ayudante técnico en educación física y le comenta que con su horario de trabajo en verano solo puede salir a correr a las 4 de la tarde desoyendo todas las recomendaciones sanitarias sobre la práctica de actividad física en las horas de más calor.

Explique (síntomas, causas y tratamientos) los tres trastornos o lesiones que puede sufrir relacionados directamente con la práctica de actividad física en un ambiente muy caluroso (NO confundir con la radiación solar)

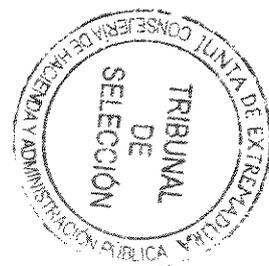
**Supuesto práctico 4 (3 puntos)**

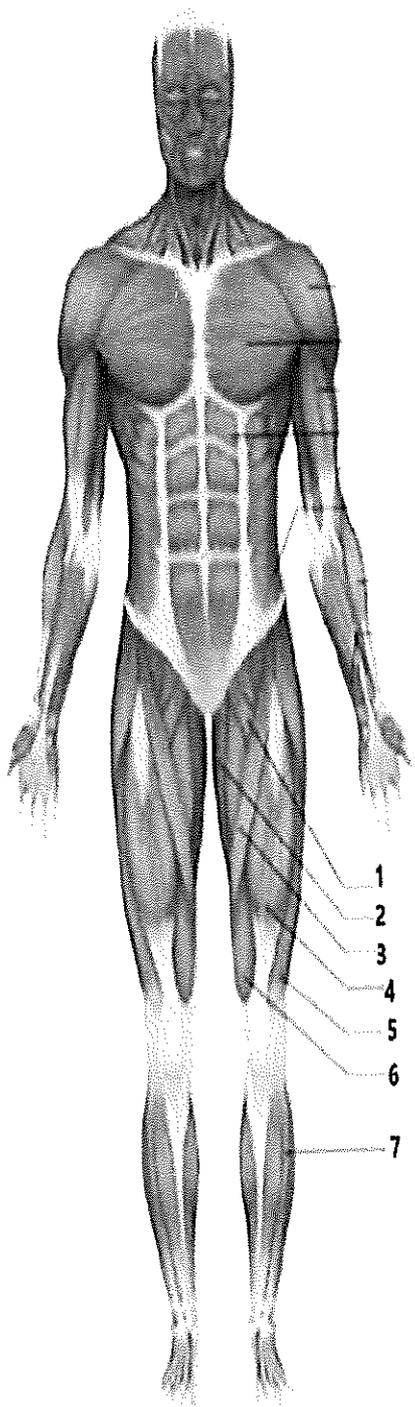
---

A. En la siguiente imagen (página 4 del examen) de la musculatura esquelética humana. Indique el nombre completo de cada uno de los músculos señalados con un número de los miembros inferiores del cuerpo humano. **(NO SE ADMITIRÁN NOMBRES POPULARES)** (2 puntos)

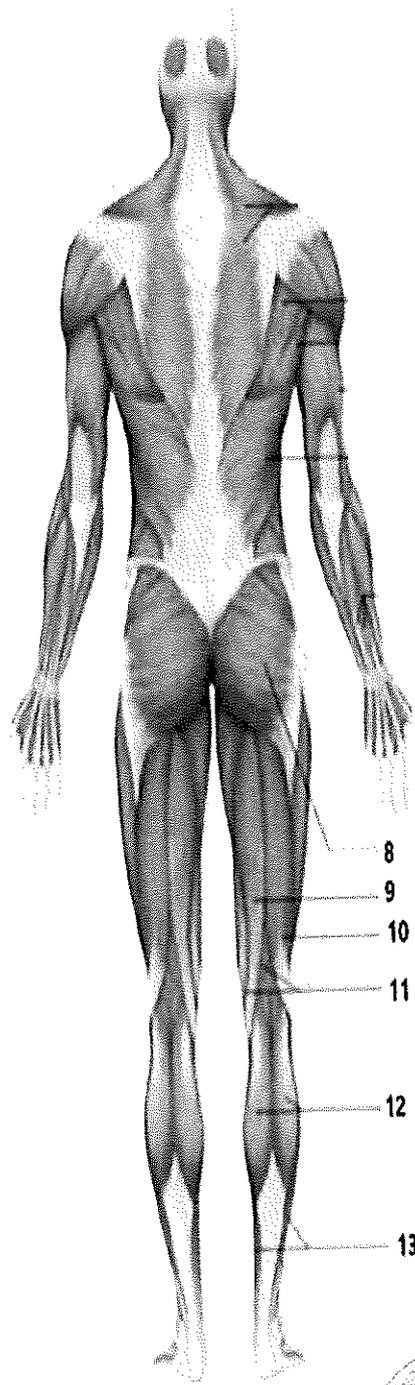
B. ¿Qué músculos forman los isquiotibiales? (0.5 puntos)

C. ¿Qué cabezas o vientres musculares forman el cuádriceps femoral? (0.5 puntos)





a



b

