

## **MILITAR DE TROPA Y MARINERÍA**

### **Pruebas de aptitud para el acceso a Tropa y Marinería Profesional**

I. Información general

II. Reconocimiento médico

III. Pruebas de personalidad

IV. Pruebas físicas

V. Pruebas de evaluación psicológica

1. Aptitudes verbales

1.1. Comprensión lectora

1.2. Ortografía

1.3. Sinónimos/antónimos

1.4. Frases incompletas

1.5. Ordenar alfabéticamente

2. Aptitudes numéricas

2.1. Operaciones de cálculo

2.2. Problemas

2.3. Agilidad numérica

### 3. Aptitudes administrativas

3.1. Matrices de figuras

3.2. Símbolos que indican operaciones

3.3. Tachaduras

3.4. Detección de errores

3.5. Clasificación, organización alfabética y archivo

### 4. Razonamiento

4.1.a) Analogías simples

4.1.b) Analogías complejas

4.2. Palabras no relacionadas

4.3. Series de figuras 4.4. Figuras no relacionadas

4.5.a) Matrices de símbolos

4.5.b) Matrices de números y letras

4.6. Diagramas

4.7. Cálculo abstracto (nivel I)

4.8. Cálculo abstracto (nivel II)

4.9. Series de números

4.10. Dominó

4.11. Relojes

4.12. Secuencia de números, letras y símbolos

4.13. Calendarios

4.14. Construcción

4.15. Rotación de figuras

4.16. Cuentacubos

4.17. Rompecabezas

4.18. Problemas

## 5. Memoria

### 5.1. Emparejamientos

### 5.2. Textos incompletos 5.3.a) Retención visual simbólica

### 5.3.b) Retención visual simbólica con tareas distractoras

### 5.3.c) Retención visual contextualizada

Soluciones razonadas

Aptitudes verbales

Comprensión lectora

Ortografía

Sinónimos/antónimos

Frases incompletas

Orden alfabético

Aptitudes numéricas

Operaciones de cálculo

Problemas

Agilidad numérica

Aptitudes administrativas

Matrices de figuras

Operaciones presentadas por símbolos

Tachaduras

Detección de errores

Clasificación, organización alfabética y archivo

Razonamiento

Analogías simples

Analogías complejas

Palabras no relacionadas

Series de figuras

Figuras no relacionadas

Matrices de símbolos

Matrices de números y letras

Diagramas

Cálculo abstracto (nivel I)

Cálculo abstracto (nivel II)

Series de números

Dominó

Relojes

Secuencia de números, letras y símbolos

Calendarios

Construcción

Rotación de figuras

Cuentacubos

Rompecabezas

Problemas

Memoria

Emparejamientos

Textos incompletos

Retención visual simbólica

Retención visual simbólica con tareas distractoras

Retención visual contextualizada

VI. Entrevista personal

## **Como Superar las Pruebas físicas en las oposiciones**

### Introducción

#### Capítulo 1. Bases anatómicas y fisiológicas del entrenamiento

1. El cuerpo humano
2. Sistemas relacionados con el ejercicio

#### Capítulo 2. Planificación del entrenamiento

1. Conceptos básicos
2. Estructura temporal
3. La carga de entrenamiento
4. Principios del entrenamiento
5. Mejora del rendimiento

#### Capítulo 3. El calentamiento

1. Fundamentos del calentamiento
2. Funciones del calentamiento
3. Tipos y fases del calentamiento
4. Criterios para la elaboración del calentamiento
5. Ejemplo de calentamiento

#### Capítulo 4. Entrenamiento de la resistencia

1. Concepto y factores que la condicionan
2. Tipos de resistencia
3. Métodos para el entrenamiento de la resistencia
4. Ejemplo de una propuesta de trabajo

## 5. Pruebas específicas de oposición relacionadas con la resistencia

### Capítulo 5. Entrenamiento de la fuerza

1. Concepto y factores que la condicionan
2. Tipos de fuerza
3. Métodos para el entrenamiento de la fuerza
4. Ejemplo de una propuesta de trabajo
5. Pruebas específicas de oposición relacionadas con la fuerza

### Capítulo 6. Entrenamiento de la velocidad

1. Concepto y factores que la condicionan
2. Manifestaciones de la velocidad
3. Métodos para el entrenamiento de la velocidad
4. Ejemplo de una propuesta de trabajo
5. Pruebas específicas de oposición relacionadas con la velocidad

### Capítulo 7. Entrenamiento de la flexibilidad

1. Concepto y factores que la condicionan
2. Tipos de flexibilidad
3. Métodos para el entrenamiento de la flexibilidad
4. Ejemplo de una propuesta de trabajo
5. Pruebas específicas de oposición relacionadas con la flexibilidad

### Capítulo 8. Entrenamiento de la agilidad

1. Concepto y factores que la condicionan
2. Componentes de la agilidad
3. Métodos para el entrenamiento de la agilidad
4. Pruebas específicas de oposición relacionadas con la agilidad

## Capítulo 9. Test motores

1. La referencia del test motor
2. Test de flexibilidad
3. Test de fuerza
4. Test de velocidad
5. Test de resistencia

## Capítulo 10. Prevención de lesiones

1. Aspectos preventivos en la práctica de la actividad física
2. Lesiones más frecuentes
3. Actuación ante los accidentes deportivos
4. Actividad física para la rehabilitación tras una lesión

## Capítulo 11. Nutrición y entrenamiento

1. La nutrición y actividad física
2. Grupos de alimentos
3. Nutrición y deporte
4. ¿Qué es una dieta equilibrada?

## Capítulo 12. Descripción de las diferentes pruebas para el acceso a cada uno de los Cuerpos

1. Pruebas físicas para el acceso al Cuerpo Nacional de Policía (escala básica y ejecutiva)
2. Pruebas físicas para el acceso a la Guardia Civil (escala básica de suboficiales)
3. Pruebas físicas para el ingreso a la categoría de mozo/a del cuerpo Mossos d'Esquadra de la Generalitat
4. Pruebas físicas para el ingreso en la categoría de Agente de la Escala Básica de la Ertzaintza
5. Pruebas físicas para el ingreso en las Fuerzas Armadas (soldado y marinero)

6. Pruebas físicas para el ingreso en la Escala Superior de Oficiales, Escala de Oficiales y Escala de Suboficiales del Ejército Español (BOE de 30 de marzo de 2006)
7. Pruebas físicas para el ingreso en la Policía Municipal (pueden variar en función de la localidad)
8. Pruebas físicas para el ingreso en el Real Cuerpo de Bomberos (pueden variar en función de la localidad)
9. Pruebas de aptitud física para Vigilantes de Seguridad y Guardas particulares de campo y sus especialidades

Bibliografía