

EJERCICIO ÚNICO
PARTE PRÁCTICA
TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS
AYUNTAMIENTO DE MADRID (3 PLAZAS)
PERSONAL LABORAL FIJO TURNO LIBRE



Es viernes por la tarde y acabas de llegar al Centro Deportivo Municipal Barajas, donde desempeñas tu labor como técnico especialista en actividades deportivas. Según el horario facilitado por el director deportivo, comienzas tu turno con la actividad de marcha nórdica, actividad programada como parte de la oferta deportiva municipal en el distrito de Barajas.

A las 15:50 horas te diriges al punto de encuentro de la actividad, ya que ésta está programada para dar comienzo a las 16:00 horas. Allí te reúnes con los primeros participantes que van llegando, preparados para iniciar la sesión. Entre ellos, identificas a un alumno con el que no habías coincidido anteriormente. Te acercas con amabilidad para presentarte y le informas que eres el profesor titular de la actividad.

1. En la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid, ¿se hace referencia a la obligación del profesional en el ejercicio de las profesiones reguladas del deporte a identificarse ante las personas destinatarias de los servicios e informar a los mismos de su profesión y titulación?
 - a) Si, según el artículo 3 apartado e) de la Ley 6/2016, los profesionales del deporte deben identificarse ante los usuarios e informarles de su profesión y titulación.
 - b) No es obligatorio identificarse; Sin embargo, por sentido común y como muestra de educación, es recomendable mantener una actitud cercana con el usuario.
 - c) Si, según el artículo 4 apartado h) de la Ley 6/2016, los profesionales del deporte deben identificarse ante los usuarios e informarles de su profesión y titulación.



2. En la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid, ¿en qué áreas está estructurada la profesión de Monitora Deportiva/Monitor Deportivo?

- a) Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Deportiva de Iniciación al Deporte, Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Físico Básico y Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Rendimiento Deportivo.
- b) Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Deportiva de Iniciación al Deporte, Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Físico Básico y Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Recreativa.
- c) Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Deportiva de Carácter Formativo, Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Físico Básico y Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Recreativa.

Aprovechas también el momento para ofrecerle información básica sobre la actividad.

3. Según el decreto vigente del Área Delegada de Deporte por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, ¿en qué programa estaría incluida la marcha nórdica y cuáles son los programas de servicios deportivos dirigidos ofertados dentro del mismo?

- a) En el programa deporte en la calle. Existen a parte de éste 7 programas más siendo éstos: programa general de clases y escuelas, programa de ejercicio físico y salud, programa de asesoramiento técnico personalizado (ATP), programa para personas con discapacidad, programa familiar- intergeneracional, programa de verano y programa de servicios dirigidos individuales.
- b) En el programa deportivo de actividades en la calle. Existen a parte de éste 7 programas más siendo éstos: programa general de clases y escuelas, programa de ejercicio físico y salud, programa de asesoramiento técnico personalizado (ATP), programa para personas con discapacidad, programa familiar- intergeneracional, programa de verano y programa de servicios dirigidos individuales.
- c) En el programa de deporte en la calle. Existen a parte de éste 8 programas más siendo éstos: programa general de clases y escuelas, programa de ejercicio físico y salud, programa de asesoramiento técnico personalizado (ATP), programa para personas con discapacidad, programa familiar- intergeneracional, programa de psicomotricidad, programa de verano y programa de servicios dirigidos individuales.



4. Además, aprovechas para comentarle que según el decreto vigente del Área Delegada de Deporte por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, la duración de las sesiones de marcha nórdica y la descripción de esta actividad es la siguiente:
- a) Tiene una duración mínima de 60 minutos y máxima de 120 minutos. Actividad dirigida a la mejora de la condición física a través de la marcha nórdica, desarrollada en espacios abiertos al aire libre. Tiene la finalidad de favorecer la creación de hábitos saludables y la adquisición de conocimientos de principios y pautas básicas para hacerlo de una forma segura, fomentando el conocimiento del entorno urbano y su utilización para la actividad física autónoma. Material necesario: bastones específicos.
 - b) Tiene una duración mínima de 60 minutos y máxima de 120 minutos. Programa orientado a la mejora de la condición física a través de la actividad de marcha nórdica en espacios abiertos al aire libre. Principalmente con itinerarios en parques y zonas verdes y su entorno próximo. Con la finalidad de mejorar la condición física y afianzar la actividad de caminar como hábito saludable adquiriendo el conocimiento de principios y pautas básicas para hacerlo de forma segura.
 - c) Tiene una duración de 60 minutos. Actividad dirigida a la mejora de la condición física a través de la marcha nórdica, desarrollada en espacios abiertos al aire libre. Tiene la finalidad de favorecer la creación de hábitos saludables y la adquisición de conocimientos de principios y pautas básicas para hacerlo de una forma segura, fomentando el conocimiento del entorno urbano y su utilización para la actividad física autónoma. Material necesario: bastones específicos.



5. A esta breve presentación añades que la actividad de marcha nórdica se ofrece tres días a la semana. ¿se cumple la normativa vigente en este caso concreto?:

- a) No, la frecuencia de las sesiones es de una o dos sesiones a la semana.
- b) Si, la frecuencia de las sesiones es de una, dos o tres sesiones a la semana.
- c) Con carácter general se podrá determinar un número ilimitado de sesiones, siempre en función de la demanda y la disponibilidad de recursos profesionales.

El alumno agradece la información recibida y, con entusiasmo, te comenta que tiene un amigo de su misma edad, sin patologías ni lesiones —ambos pertenecen a la categoría de adultos— con quien comparte la afición por el ejercicio al aire libre. De forma educada, te pregunta si existen otras actividades dentro del programa al que pertenece la marcha nórdica.

6. De conformidad con el decreto vigente del Área Delegada de Deporte, que establece los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, ¿cuáles son las actividades incluidas en el programa al que pertenece la marcha nórdica?

- a) Caminar por Madrid, correr por Madrid, ciclismo por Madrid, ejercicio físico por Madrid, escalada, triatlón por Madrid y piragüismo por Madrid.
- b) Caminar por Madrid, ciclismo por Madrid, correr por Madrid, remo, ejercicio físico por Madrid, triatlón por Madrid y parkour por Madrid.
- c) Ejercicio físico por Madrid, caminar por Madrid, correr por Madrid, ciclismo por Madrid, piragüismo por Madrid, triatlón por Madrid y parkour por Madrid.

Tras finalizar la actividad de marcha nórdica, sabes que tienes una franja de 30 minutos de pausa y a las 17:30h te toca impartir la clase de actividad física de base en la sala multiusos que tenéis acondicionada para ello.

Según el decreto vigente del Área Delegada de Deporte por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, a través de la actividad física de base, se persigue el



favorecer el desarrollo integral del niño a través de la impartición de sesiones de actividad dirigida con metodología variada (juegos, ambientes de aprendizaje, circuitos...) que fomenten el desarrollo motor, esquema corporal, habilidades básicas, equilibrio, propiocepción...

7. Teniendo en cuenta que todos los alumnos inscritos en esta actividad, según los informes de inscripciones actualizados, pertenecen a la categoría preinfantil (3 a 5 años), ¿cuál es el tipo de juego característico en la etapa evolutiva comprendida entre los 2 y los 7 años según Moreno, citado por Giménez (2021)?
- a) Juego simbólico. Esta etapa se determina por la capacidad de codificar sus experiencias mediante símbolos, pudiendo recordar vivencias propias y toma especial relevancia la fantasía.
 - b) Juego de reglas. El rasgo principal de esta etapa es la introducción de reglas en el juego, las cuales el niño debe respetar y no puede cambiar.
 - c) Juego sensoriomotores. El niño disfruta experimentando mediante el uso de las capacidades motoras relacionadas con los sentidos.
8. Según Lagardera y Lavega, citados por Giménez (2021), ¿cuándo surge el juego sociomotor?
- a) A los 4 años, el niño se encuentra en una etapa clave para el desarrollo de habilidades motrices básicas.
 - b) Aproximadamente a los 5 años cuando el niño empieza a salir de esa etapa egocéntrica y siente la necesidad de jugar en sociedad.
 - c) Aproximadamente a los 3 años. Comienza la salida paulatina de la etapa egocéntrica del niño, busca progresivamente construir e inventar jugando los compañeros (juegos de fantasía grupales).

Al finalizar la sesión, coincides con las madres y padres de tus alumnos y aprovechas ese momento para comentarles lo trabajado durante la actividad. Este tipo de comunicación es fundamental, ya que permite a las familias conocer de primera mano el desarrollo de sus hijos y fortalece el vínculo entre el entorno educativo y familiar. En ese contexto, una madre aprovecha la conversación para preguntarte sobre los



Juegos Deportivos Municipales (JJDDMM), ya que esta temporada están valorando inscribir a su segundo hijo, de 7 años, quien actualmente disfruta de las clases de baloncesto. Directamente, te realiza la siguiente pregunta:

9. ¿En la temporada 2025-2026 de los Juegos Deportivos Municipales, a qué categoría corresponde un niño de 7 años en el deporte colectivo de baloncesto? ¿La competición para esa categoría es mixta o está dividida por sexos?
- a) A su hijo le corresponde la categoría Prebenjamín. En esta categoría no existe competición en baloncesto.
 - b) A su hijo le corresponde la categoría Alevín. En esta categoría la competición de baloncesto se convoca mixta.
 - c) A su hijo le corresponde la categoría Benjamín. En esta categoría la competición de baloncesto se convoca mixta.
10. En los Juegos Deportivos Municipales, ¿Cuáles han sido las fechas de inscripción para deportes colectivos en la categoría base durante la temporada 2025-2026?
- a) Del 7 de octubre al 21 de octubre de 2025.
 - b) Del 15 de septiembre al 29 de septiembre de 2025.
 - c) Del 22 de octubre al 30 de octubre de 2025.

Estas consultas permiten ampliar el diálogo hacia nuevas oportunidades de participación deportiva, reforzando el interés de las familias en el desarrollo físico y social de sus hijos.



11. Un padre se dirige a ti preguntándote por la actividad de natación para peques existente en el centro deportivo y si esta se realiza en vaso de enseñanza. Señale la opción correcta.

- a) Sí. Esta actividad se programa en todo caso en vasos de enseñanza.
- b) Le respondo que depende de la edad del niño ya que sólo es obligatorio programar en vaso de enseñanza a los niños de tres años cumplidos a la fecha de inicio de la actividad.
- c) Sí. Esta actividad se programa en todo caso en vaso de enseñanza y con un aforo máximo de 5 personas.

En tu siguiente hora, en el pabellón tienes que impartir la actividad de funcional. Al llegar a la unidad deportiva, algunos alumnos ya han accedido y te están esperando.

12. Para acceder a la clase de funcional, ¿Qué deber tiene que cumplir el usuario según el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales?

- a) Abonar la tasa, precio público o tarifa que corresponda, conservar los títulos de uso durante su período de validez y acreditarse a requerimiento del personal de la instalación.
- b) Al tratarse de una actividad de modalidad cerrada, el usuario deberá presentarse en la unidad deportiva en los días y franjas horarias establecidas.
- c) Basta con abonar la tasa, precio público o tarifa que corresponda, conservar los títulos de uso durante su período de validez.



13. Según el reglamento vigente, ¿cuál es el número máximo de usuarios que pueden participar en tu clase de funcional?

- a) 1 persona por cada 4 m², con un máximo de 45 participantes.
- b) A determinar por los centros deportivos municipales en función del espacio y del equipamiento disponible.
- c) 1 persona por cada 3 m², dejando espacios adecuados para la correcta realización de la dinámica de la actividad.

14. Tras planificar la sesión de entrenamiento funcional, has decidido comenzar el calentamiento con una coreografía de aeróbic para aumentar progresivamente la temperatura corporal y activar la musculatura. Si buscas utilizar pasos básicos de bajo impacto, ¿qué tipo de movimientos deberías incluir en la coreografía?

- a) Péndulo, tijeras y heel jack.
- b) Step tap-balanceo, cha-cha-cha y mambo.
- c) Jogging o correr, chassé y péndulo.

15. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe correctamente el trabajo de fuerza recomendado para adultos?

- a) La OMS recomienda que los adultos incorporen actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o superior al menos dos veces por semana, involucrando todos los grandes grupos musculares, ya que esto proporciona beneficios adicionales para la salud física y funcional.
- b) La OMS sugiere que los adultos realicen ejercicios de fuerza únicamente si no alcanzan los niveles mínimos de actividad aeróbica semanal, priorizando siempre el ejercicio cardiovascular sobre el muscular.
- c) La OMS recomienda que los adultos incorporen actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada dos veces por semana, involucrando todos los



grandes grupos musculares, ya que esto proporciona beneficios adicionales para la salud física y funcional.

Una vez finalizada la sesión de funcional y mientras te diriges desde el pabellón hacia la piscina para impartir tu siguiente clase, te cruzas con una usuaria que, con interés, te pregunta qué clase acabas de impartir, ya que le ha parecido muy interesante y le gustaría apuntarse contigo. Te comenta que es una apasionada del deporte y que actualmente asiste a clases de modalidad abierta como baile, cross training y natación acondicionamiento. Su motivación por mantenerse activa a sus 40 años y probar nuevas actividades es evidente, por lo que muestra una actitud muy entusiasta al descubrir una propuesta que le ha resultado atractiva y motivadora.

16. Según la normativa vigente, ¿qué finalidad tiene las actividades para jóvenes y adultos en el programa de Programa general de clases y escuelas?

- a) Buscan consolidar un estilo de vida activo mediante la práctica regular de ejercicio físico adaptado, favoreciendo el desarrollo de habilidades motrices y sociales, con especial énfasis en aquellas personas que ya mantienen una rutina deportiva
- b) Tienen la finalidad de fomentar el hábito del ejercicio físico, para el mantenimiento de una vida activa y saludable, así como dar continuidad a la práctica deportiva de los jóvenes.
- c) Pretenden integrar a jóvenes y adultos en programas educativos estructurados que combinen actividad física con contenidos teóricos sobre salud.

Con confianza y al notar tu profesionalidad, se anima a preguntarte por una amiga de su misma edad que ha sido sedentaria toda su vida. Últimamente, sin embargo, ha comenzado a interesarse en el impacto positivo que tiene el ejercicio físico sobre la salud, al descubrir que moverse con regularidad no solo mejora la condición física, sino que también previene enfermedades, fortalece el sistema inmunológico y eleva el bienestar emocional.



17. La Organización Mundial de la Salud (2021) establece una serie de recomendaciones sobre el comportamiento sedentario ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe con mayor precisión los efectos del sedentarismo en adultos?

- a) El sedentarismo prolongado en adultos se asocia principalmente con trastornos musculoesqueléticos, sin relación significativa con enfermedades crónicas o mortalidad.
- b) Aunque el sedentarismo puede afectar el bienestar emocional, no se ha demostrado que tenga impacto directo en la aparición de enfermedades metabólicas o en la esperanza de vida.
- c) Un estilo de vida sedentario en adultos está vinculado a un aumento de la mortalidad por todas las causas, incluyendo cardiovascular y por cáncer, así como a una mayor incidencia de enfermedades como diabetes tipo 2, cáncer y patologías cardiovasculares.

18. Según la normativa vigente, ¿qué finalidad tiene el programa de ejercicio físico y salud?

- a) Promover la adquisición de hábitos saludables y disminuir los niveles de sedentarismo y de inactividad física
- b) Mejorar el rendimiento físico de la población mediante programas estructurados de entrenamiento, priorizando la intensidad del ejercicio sobre la regularidad y la accesibilidad
- c) Fomentar la práctica deportiva en centros especializados, orientando la actividad física hacia objetivos recreativos y competitivos.



19. Para realizar la inscripción en la actividad de fomento de hábitos saludables, ¿Es necesario cumplir algún requisito?

- a) Basta con cumplir los criterios médicos de incorporación y presentar la “prescripción de actividad y ejercicio físico” expedida por el personal sanitario.
- b) Será obligatorio cumplir los criterios médicos de incorporación y presentar la “prescripción de actividad y ejercicio físico” expedida por el personal sanitario. Además, se requiere realizar una entrevista previa con el servicio de ATP.
- c) Basta con tener una inscripción deportiva regular en el centro municipal y abonar la cuota correspondiente; ni la prescripción médica ni la entrevista con el servicio ATP resultan obligatorias.

En tu próxima franja horaria está programada la sesión de carrera acuática. Para llegar a la piscina climatizada, debes atravesar el área de acceso utilizada por los usuarios. Al pasar, saludas a tus compañeros, quienes están atendiendo con cortesía a unas usuarias que consultan sobre la temperatura del agua y humedad de la piscina.

20. ¿Tienen los usuarios derecho a ser informados, mediante carteles visibles, sobre el nivel de humedad en la piscina climatizada?

- a) No. El reglamento vigente no contempla la obligación de informar a los usuarios del nivel de humedad ambiente mediante carteles visibles en las piscinas climatizadas.
- b) Sí. El reglamento vigente establece que debe haber un cartel visible en la zona de la piscina con los parámetros de calidad del aire, incluyendo la humedad.
- c) Sí. El reglamento vigente obliga a comunicar diariamente en tablón informativo el porcentaje de humedad alcanzado en la instalación climatizada.

21. ¿La actividad de carrera acuática que impartes se realiza únicamente en una calle? En ese caso, ¿cuál es el número de personas a las que se puede ofertar?

- a) 12.
- b) 10.
- c) 15.



22. ¿La actividad de carrera acuática que impartes tiene opción para programarse en sesiones de 30 minutos, denominadas exprés?

- a) Sí, tiene opción de programarse como una actividad exprés.
- b) No.
- c) No, esta actividad solo puede realizarse en sesiones de duración estándar, sin opción exprés.

23. ¿Cuáles son los tres grupos principales en los que se pueden clasificar los materiales utilizados en el medio acuático para el desarrollo de la capacidad de la fuerza?

- a) Material de propulsión, de velocidad y de flotación.
- b) Material de apoyo, de flotación y de equilibrio.
- c) Material de flotación, de resistencia y de peso.

24. Según Alonso Fraile (2015), Brody & Geigle (2009) y Colado Sánchez (2004), citados por Pedrero (2021) ¿cuáles son los factores que se incluyen dentro de las propiedades mecánicas del agua?

- a) Solo los factores hidrostáticos, ya que los hidrodinámicos y hidrocinéticos no influyen en la práctica acuática
- b) Las propiedades mecánicas del agua se limitan a la temperatura y el pH, sin relación con la flotación ni la resistencia al movimiento
- c) Los factores hidrocinéticos, los hidrodinámicos y los hidrostáticos.



25. Mientras impartes la actividad en la piscina, una usuaria que nada en la calle de nado libre se aproxima al bordillo y te solicita material auxiliar. Según el reglamento en vigor, ¿deberías facilitárselo?

- a) No, está prohibido utilizar material auxiliar, en las calles de uso libre, salvo autorización del socorrista especialista en salvamento acuático.
- b) Sí, puedes facilitarle el material solicitado, ya que como técnico especialista tienes autonomía para decidir sobre el uso de recursos en la piscina, siempre que consideres que no representa un riesgo inmediato para la seguridad de los demás usuarios.
- c) Sí, siempre que el usuario lo solicite, estás obligado a proporcionarle el material, independientemente del tipo de uso de la calle.

Además, esta usuaria te comenta que su madre, de 70 años, ha acudido a la taquilla del Centro Deportivo para informarse sobre las clases de acondicionamiento físico para mayores que se ofrecen en el polideportivo, y allí le han comunicado que actualmente la lista de espera está completa.

26. ¿Existe la posibilidad de programar actividad dirigida para personas mayores en modalidad de acceso abierto dentro de la oferta del centro?

- a) No, para esta categoría de edad la modalidad de acceso de las clases es siempre cerrada.
- b) Sí.
- c) No, salvo que el usuario lo solicite por escrito y el director de la instalación lo autorice.

27. ¿Cuáles son los criterios que se deben tener en cuenta al establecer los niveles en la programación de clases para personas mayores?

- a) Los niveles deben estructurarse atendiendo a criterios de edad y/o condición física.
- b) Los niveles deben estructurarse atendiendo a criterios de edad y tipo de patología diagnosticada.
- c) Los niveles deben estructurarse atendiendo exclusivamente al tipo de patología diagnosticada.



Tras finalizar tu clase, te quedas en la piscina por si es necesario cubrir a algún monitor. Durante ese tiempo, aprovechas para conversar con tu compañero Técnico en Salvamento y Socorrismo y él te comenta que está hablando con todos los profesionales de la instalación para recordar el protocolo de actuación ante emergencias. Esta iniciativa pone en valor la importancia de tener el protocolo bien definido y practicado, ya que en situaciones críticas cada segundo cuenta y una actuación eficaz puede marcar la diferencia entre salvar una vida o no. Conocer el procedimiento, interiorizarlo y coordinarse con el equipo es fundamental para actuar con rapidez, seguridad y responsabilidad.

28. Según Cejudo et al. (2021), ¿Quién es el primer interviniente ante una situación de emergencia?

- a) La persona que llega al lugar del incidente después de los servicios de emergencia para apoyar en la reanimación.
- b) La persona que tiene el primer contacto con el paciente, identifica la emergencia, alerta a los servicios y comienza la reanimación en el lugar.
- c) El profesional sanitario que realiza la reanimación en el hospital tras el traslado del paciente.

29. Según las Guías del Consejo Europeo de Resucitación (2021), ¿cuál es la secuencia correcta de actuación en una situación de parada cardíaca en adultos dentro del protocolo de soporte vital básico?

- a) Comprobar el pulso, realizar ventilaciones, alertar a emergencias, buscar un desfibrilador.
- b) Alertar a emergencias, realizar ventilaciones, iniciar compresiones torácicas, buscar un desfibrilador.
- c) Reconocer la parada cardíaca, alertar a emergencias, iniciar compresiones torácicas, conseguir un desfibrilador.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS
TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS
(3 PLAZAS)
PERSONAL LABORAL FIJO
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID
TAL&NTO

30. Según las Guías del Consejo Europeo de Resucitación (2021), ¿cuál de las siguientes afirmaciones sobre el uso del desfibrilador externo automatizado (DEA) es correcta?

- a) Se debe esperar a terminar un ciclo completo de RCP antes de encender el DEA.
- b) El DEA debe encenderse inmediatamente al recibirlo y seguir sus instrucciones.
- c) Tras administrar una descarga, se debe esperar a que el DEA indique el siguiente análisis antes de reanudar las compresiones.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS

TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS
(3 PLAZAS)

PERSONAL LABORAL FIJO

AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID
TAL&NTO