

EJERCICIO ÚNICO
PARTE PRÁCTICA
TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS
AYUNTAMIENTO DE MADRID (54 PLAZAS)
PERSONAL FUNCIONARIO TURNO LIBRE



Tras haber superado un proceso selectivo de turno libre, tomas posesión de la plaza como Monitor/a deportivo/a en el Centro Deportivo Municipal de Luis de la Fuente (La Masó) en turno de tarde.

Entre las unidades o espacios deportivos disponibles, podemos destacar el rocódromo, piscina cubierta con solárium, sala de musculación, sala multiusos y pabellón polideportivo. Asimismo, cuenta con un espacio deportivo denominado "CuboGym", un innovador contenedor convertido en gimnasio portátil con material deportivo tanto en el interior como en su estructura para acercar la práctica deportiva segura a toda la población a través de entrenamientos funcionales al aire libre.

En base a estos espacios y a la programación deportiva del centro facilitada por la Dirección deportiva, responde a las siguientes cuestiones:

1. A través de un convenio de colaboración, los martes y jueves en la franja horaria de 15:00 a 16:00h, una entidad sin fines de lucro ha hecho una reserva de temporada para impartir una actividad dirigida de escalada en el rocódromo. El personal que imparte la actividad cumple con la profesión del deporte de Monitor/a deportivo/a con carácter formativo. ¿Se requiere la presencia física en el desarrollo de sus funciones?
 - a) No es necesaria al ser escuela en colaboración.
 - b) Sí, de conformidad con la Ley 39/2022.
 - c) Sí, exceptuando cuando sus servicios no sean solicitados en el caso de tratarse de práctica libre.

2. En Boulder, queda prohibido escalar sin cuerda por encima de la línea de seguridad marcada. ¿Es obligatorio que la escuela en colaboración cumpla con la norma?
 - a) Sí, en virtud de la normativa de aplicación.
 - b) No, en base a las condiciones establecidas en el convenio de colaboración.
 - c) No.



3. En esta misma unidad, los viernes de 17:00 a 20:00h, se ha habilitado para uso libre. De conformidad con la normativa vigente, ¿cuál de las siguientes normas son correctas?
- a) Podrán utilizar el rocódromo por un máximo de 2 horas los mayores de 18 años y los menores de 18 años, siempre que esté presente el personal supervisor de la unidad.
 - b) Podrán utilizar el rocódromo los mayores de 18 años y los menores de 18 años autorizados, siempre que estén acompañados por una persona mayor de edad, por un máximo de 2 horas.
 - c) Podrán utilizar el rocódromo sin límite de tiempo las personas usuarias que presenten la licencia federativa en vigor con un seguro de accidentes que cubra específicamente esta actividad.
4. Si en la programación deportiva te asignasen como funcionario/a de carrera los lunes y miércoles de 18:00 a 19:00h una actividad dirigida abierta de *Escalada acondicionamiento* para jóvenes/adultos, ¿cuál de las siguientes funciones como Monitor/a deportivo/a no te correspondería con esta actividad?
- a) Elaboración y ejecución de actividades de acondicionamiento físico básico en grupo.
 - b) Asignación elemental y básica de rutinas grupales generales de ejercicios estandarizados y prediseñados.
 - c) Instrucción e iniciación deportiva no enfocada a la competición.
5. Un alumno de esta actividad de Escalada acondicionamiento abandona el Centro Deportivo Municipal sin acordarse de recoger sus objetos personales depositados en una taquilla. Conforme al reglamento regulador, ¿cómo se consideran estos objetos personales?
- a) Objetos personales, en propiedad.
 - b) Objetos perdidos, al cierre del centro.
 - c) Objetos perdidos, sin propiedad.



6. Como consecuencia de la programación deportiva asignada, se ha programado la actividad de “Funcional” del Programa General de Clases y escuelas para jóvenes/adultos. Esta actividad se imparte en “CuboGym” al aire libre los martes y jueves de 18:00 a 18:45h. Como norma general y según normativa en vigor, ¿cuál es la modalidad de acceso para este tipo de actividades?
- a) Abierta.
 - b) Cerrada.
 - c) Mixta.
7. Según los criterios generales de programación para esta actividad, ¿cuál es el número de personas por grupo?
- a) Un máximo de 45 personas, en base al criterio de 1 persona por 3 m².
 - b) Un máximo de 20 personas, en base al criterio de 1 persona por 4 m².
 - c) A determinar por los centros deportivos municipales en función del espacio.
8. Conforme a la normativa de aplicación sobre la actividad de “Funcional” impartida en “CuboGym”, ¿cuál sería la principal diferencia si fuese dirigida a personas mayores?
- a) Es obligatorio la realización de un reconocimiento médico deportivo.
 - b) El tiempo de permanencia tiene carácter continuado.
 - c) La modalidad de acceso sería cerrada.
9. Si una de las sesiones programadas de “Funcional” correspondiente al mesociclo del mes de noviembre incluyera varios ejercicios “Full Body”, ¿cuál de las siguientes metodologías de entrenamiento se utilizaría para conseguir preferentemente mejoras sobre la resistencia muscular?
- a) EMOM: 2 series x 6 ejercicios x 10 Rep. x 1 minuto. Intensidad 65-75%.
 - b) Clúster sets: 3 series x 4 ejercicios x 2 Rep. x 20” pausa. Intensidad 85%.
 - c) Protocolo Jim Wendler: 1 serie x 4 ejercicios x 3 Rep. x 2 minutos pausa. Intensidad 90%.



10. En esa misma programación, pero ahora en el mesociclo inicial de septiembre, ¿cuál de los siguientes ejercicios no se debería incluir en las sesiones por su alta complejidad técnica y exigencia cardiovascular/metabólica?
- a) Sentadilla con brazos altos (overhead).
 - b) Puente de glúteos.
 - c) Burpees.
11. Los lunes y miércoles, en el pabellón polideportivo y en la franja horaria de 16:00 a 17:00h se ha programado una actividad dirigida para adolescentes entre 15 y 17 años con un alto grado de sedentarismo, un bajo nivel de actividad física y/o una condición física significativamente reducida. Su objetivo principal es fomentar la práctica de ejercicio físico, promoviendo así pequeños cambios en los hábitos de vida a través de diferentes actividades. ¿Cuáles son las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), citado por Campos Izquierdo (2022), para este tipo de actividad y destinatario?
- a) Mínimo 60 minutos de actividad diaria de intensidad moderada-vigorosa.
 - b) Mínimo de 150 y 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada.
 - c) Realizar al menos 3 días por semana de intensidad moderada orientada al desarrollo específico de la fuerza.
12. Si una persona usuaria de 16 años con discapacidad visual se quisiera inscribir en esta actividad, ¿podría hacerlo?
- a) Sí.
 - b) No.
 - c) No, ya que se considera población especial.



13. Si en el mesociclo del mes de marzo se trabajase un circuito de ejercicios enfocado a mejorar el sistema anaeróbico aláctico o sistema de los fosfágenos, ¿cuál de las siguientes opciones recogería mejor las adaptaciones generadas a nivel cardiovascular en reposo y/o ante un mismo esfuerzo submáximo?
- a) Mejora en la oxidación.
 - b) Descenso de la Frecuencia cardíaca.
 - c) Alto Incremento en la tensión arterial.
14. Al volver del período estival de Semana Santa, hace un día soleado y decides impartir esta actividad al aire libre. ¿en qué marco normativo se regula que cuando las condiciones de las instalaciones y/o climatológicas lo permitan se podrán programar estas actividades en los espacios al aire libre de los centros deportivos?
- a) Decreto de 26 de abril de 2023 de la titular del Área Delegada de Deporte, por el que se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales.
 - b) Decreto de 14 de mayo de 2024 de la titular del Área Delegada de Deporte por el que se establece el calendario y los criterios de programación de actividades dirigidas en los centros deportivos municipales para la temporada 2024/2025.
 - c) Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales, de 26 de septiembre de 2012.
15. En base a la programación de esta actividad, cuya denominación no se ha mencionado y conforme a la normativa reguladora, ¿cuál de las siguientes actividades se podría programar por sesiones dentro de la misma?
- a) Polideportiva.
 - b) Entrenamiento por intervalos.
 - c) Pre-pádel.



16. En virtud de la programación deportiva asignada, los martes y jueves de 19:15 a 20:15h, se ha programado en la sala de musculación o multitrabajo, la actividad dirigida abierta de “Fuerza en Sala Multitrabajo” para adultos. Según Deschenes y Kraemer (2002), citado por Ruiz-López y Cejudo (2021), ¿con qué porcentaje de 1RM se debería trabajar con un objetivo de hipertrofia muscular?
- a) 90-95% de la RM.
 - b) 60-80% de la RM.
 - c) 50-60% de la RM.
17. Según Deschenes y Kraemer (2002), citado por Ruiz-López y Cejudo (2021), para asegurar una adecuada recuperación durante la actividad programada, en el caso de trabajar la fuerza máxima mediante ejercicios complejos como levantamientos olímpicos, ¿cuál sería el mínimo de tiempo recomendado de descanso entre series?
- a) Al menos 3 minutos.
 - b) Al menos 2 minutos.
 - c) Al menos 1 minuto.
18. ¿Qué parámetros monitorea un dispositivo de Encoder o transductor lineal de velocidad cuando se utiliza en el trabajo de la fuerza en la sala de musculación o multitrabajo?
- a) La potencia en un movimiento lineal con cargas.
 - b) La fuerza en un movimiento lineal con cargas.
 - c) El espacio y el tiempo en un movimiento lineal con cargas.



19. Como Monitor/a deportivo/a quieres incluir en las sesiones de esta actividad denominada “Fuerza en Sala Multitrabajo” un ejercicio que trabaje de forma segura el pectoral. ¿Cuál sería el ejercicio más adecuado en base a este criterio?
- a) Peck Deck.
 - b) Press de banca.
 - c) Press de pecho en máquina.
20. Un alumno inscrito en esta actividad te plantea que compite en rugby a nivel federativo y que tiene interés por realizar un trabajo de entrenamiento para mejorar su rendimiento. ¿Cuál de los siguientes métodos de preparación se ajustaría más a sus necesidades, según Kuznetsov (1989), citado por Ruiz-López y Cejudo (2021)?
- a) Método de preparación especial.
 - b) Método de preparación específica.
 - c) Método de preparación general.
21. Pasamos a otra franja horaria de la programación deportiva asignada. En este caso nos encontramos en la piscina cubierta donde los martes y los jueves de 16:00 a 16:30h se ha programado la actividad de Natación Nivel 1 para categoría infantil. El padre de uno de los alumnos es una persona con discapacidad visual reconocida y acude con un perro guía formalmente acreditado. ¿Podría el padre acceder a la playa de la piscina cubierta con el fin de acompañar a su hijo durante la actividad?
- a) Sí, siempre que sea necesario, aunque vaya sin calzas.
 - b) No.
 - c) Sí, ya que así lo contempla la ley.



22. En este mismo caso, al comienzo de la actividad, un usuario que había ocupado la calle para nado libre al no haber actividad dirigida, se niega a abandonarla. ¿Qué consecuencia tiene impedir u obstruir el normal funcionamiento de la instalación deportiva municipal?
- a) Sanción económica.
 - b) Obligación de abandonar el centro.
 - c) Pérdida de la condición de usuario y devolución del importe satisfecho.
23. Si un alumno de esta actividad ha estado un año de permanencia en el nivel 0, ¿Cuánto tiempo máximo de permanencia está establecido en la actividad antes de que tenga que optar de nuevo a una plaza mediante el procedimiento establecido?
- a) 2 años.
 - b) 1 año.
 - c) 4 años.
24. Según Schmidt y Wrisberg (2004), citado por García de Alcaraz Serrano (2021), atendiendo a la cantidad de estímulos a percibir, la natación se encuadraría dentro de las actividades cerradas, pues el medio es estable (piscina). Si uno de los alumnos se estuviese ahogando y el personal técnico en salvamento y socorrismo tuviese que desplazarse nadando para socorrerle, ¿cómo se consideraría ese nado?
- a) Acción cerrada.
 - b) Acción abierta.
 - c) Acción mixta.



25. Al finalizar la clase, ¿cuánto tiempo dispone un alumno para abandonar el centro deportivo municipal de conformidad con la normativa en vigor?
- a) 15 minutos.
 - b) 30 minutos.
 - c) El tiempo indispensable que considere la dirección de la Instalación.
26. En la programación deportiva asignada, tienes una alumna de natación infantil nacida en 2014 que participa en baloncesto en la categoría de alevín de los Juegos Deportivos Municipales. Según la normativa general en vigor, ¿en qué otra categoría podría participar?
- a) Infantil.
 - b) Benjamín.
 - c) Cadete.
27. Según la normativa general en vigor, ¿esta deportista está obligada a realizar el saludo protocolario al inicio y al final de los encuentros?
- a) No, sólo es una recomendación.
 - b) Sí, pero sólo los/las deportistas.
 - c) Sí, junto con las personas delegadas de ambos equipos.
28. Si las personas delegadas de este equipo donde participa esta alumna confirman la participación en la Copa de Primavera, ¿cuál sería la forma de inscripción?
- a) Deberán abonar 19,99€.
 - b) Deberán abonar 29,99 €.
 - c) No deberán abonar ningún importe.



29. Un amigo de esta deportista, que también es compañero de clase de natación infantil y además tiene la misma edad, está en la grada acompañado de su padre viendo el partido de baloncesto. Conforme a la norma reguladora, ¿cuál de las siguientes prácticas no podría hacer este niño en la grada?
- a) Ver un vídeo en su dispositivo móvil.
 - b) Practicar una coreografía de baile.
 - c) Comerse un bocadillo.
30. Si, desgraciadamente, el árbitro del partido sufriese una parada cardiorrespiratoria, una vez asegurado el lugar de los hechos y comprobado que está inconsciente, según el protocolo del Consejo de Europa de resucitación (ERC, 2021), citado por Novella María-Fernández (2021), ¿cuál sería el próximo paso para seguir?
- a) Abrir la vía aérea.
 - b) Pedir ayuda.
 - c) Comprobar si la víctima respira normalmente.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS
TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS
(54 PLAZAS)
PERSONAL FUNCIONARIO
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID
TAL&NTO