

## C) Personal

### Convocatorias

#### Área de Gobierno de Hacienda y Personal

**1961** *Resolución de 16 de julio de 2021 del Director General de Planificación de Recursos Humanos por la que se aprueban las bases específicas por las que se regirá el proceso selectivo para proveer, mediante promoción interna independiente de personal laboral fijo, plazas de Titulado/a Superior Actividades Deportivas del Ayuntamiento de Madrid.*

Por la Subdirección General de Selección se ha formulado propuesta de aprobación de las bases específicas por las que se regirá el proceso selectivo para proveer, mediante promoción interna independiente de personal laboral fijo, plazas de Titulado/a Superior Actividades Deportivas del Ayuntamiento de Madrid.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 6.5 del Acuerdo sobre condiciones de trabajo comunes al personal funcionario y laboral del Ayuntamiento de Madrid y sus Organismos Autónomos para el periodo 2019-2022 (Boletín Oficial de Ayuntamiento de Madrid núm. 8.307, de 2 de enero de 2019), las bases fueron sometidas a la consideración de la Mesa General de Negociación de Personal Laboral del Ayuntamiento de Madrid y sus Organismos Autónomos en su reunión de fecha 9 de julio de 2021.

De acuerdo con lo dispuesto en el apartado 11º.1.2.b) del Acuerdo de 27 de junio de 2019 de la Junta de Gobierno de la Ciudad de Madrid, de organización y competencias del Área de Gobierno de Hacienda y Personal (Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid núm. 168, de 17 de julio de 2019), modificado por Acuerdo de 30 de enero de 2020 de la Junta de Gobierno de la Ciudad de Madrid (Boletín Oficial del Ayuntamiento de Madrid núm. 8.573, de 3 de febrero de 2020), corresponde al Director General de Planificación de Recursos Humanos la competencia para convocar, aprobar las bases y resolver las convocatorias de selección de personal, sin perjuicio de las competencias atribuidas al Área de Gobierno de Portavoz, Seguridad y Emergencias.

Por todo cuanto antecede, vengo en aprobar la siguiente

#### RESOLUCIÓN

**PRIMERO.-** Aprobar las bases específicas que regirán la convocatoria del proceso selectivo para proveer, mediante promoción interna independiente de personal laboral fijo, plazas de Titulado/a Superior Actividades Deportivas del Ayuntamiento de Madrid, encuadradas en el Grupo A1: Graduados/Titulados Superiores, Especialidad profesional Actividades Deportivas, de los establecidos en el artículo 6 del Acuerdo de 29 de octubre de 2020 de la Junta de Gobierno de la Ciudad de Madrid, por el que se aprueba el Acuerdo de 30 de septiembre de 2020 de la Mesa de Negociación del Personal Laboral del Ayuntamiento de Madrid por el que se regulan los sistemas de clasificación y ordenación del personal laboral del Ayuntamiento de Madrid y sus Organismos Autónomos.

Dichas bases figuran como anexo a la presente resolución.

**SEGUNDO.-** Por el órgano competente se procederá a la publicación de la presente resolución en el Boletín Oficial del Ayuntamiento de Madrid y en la sede electrónica del Ayuntamiento de Madrid ([www.madrid.es](http://www.madrid.es)).

Contra la presente resolución que pone fin a la vía administrativa podrán interponerse los recursos que se indican a continuación:



I. Recurso potestativo de reposición, previo al contencioso-administrativo, ante el mismo órgano que dictó la resolución en el plazo de un mes contado a partir del día siguiente a la fecha de publicación en el Boletín Oficial del Ayuntamiento de Madrid de la presente resolución, o bien, directamente, recurso contencioso-administrativo ante el órgano competente de la Jurisdicción Contencioso-Administrativa, en el plazo de dos meses a partir del día siguiente a la fecha de la publicación en el Boletín Oficial del Ayuntamiento de Madrid de la presente resolución, de acuerdo con lo dispuesto en los artículos 123 y 124 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas (LPAC), y artículo 46 de la Ley 29/1998, de 13 de julio, Reguladora de la Jurisdicción Contencioso-Administrativa (LJCA).

II. Contra la resolución expresa del recurso de reposición, recurso contencioso-administrativo ante el órgano competente de la Jurisdicción Contencioso-Administrativa, en el plazo de dos meses a contar desde el día siguiente a la fecha en que reciba la notificación de la resolución del recurso (artículos 123, apartado 2.º, y 124 LPAC y 46 LJCA).

III. Si en el plazo de un mes de la interposición del recurso de reposición no ha recaído resolución expresa, se entenderá desestimado y podrá interponer recurso contencioso-administrativo ante el órgano competente de la Jurisdicción Contencioso-Administrativa en el plazo de seis meses a contar desde el día siguiente a aquel en que haya terminado el plazo para resolver expresamente el recurso de reposición (artículos 124 y 24 LPAC y 46 LJCA).

IV. Todo ello, sin perjuicio de que el/la interesado/a ejercite cualquier otro recurso que estime pertinente (artículo 40.2 LPAC).

Madrid, a 16 de julio de 2021.- El Director General de Planificación de Recursos Humanos, Antonio Sánchez Díaz.



## ANEXO

### **BASES ESPECÍFICAS POR LAS QUE SE REGISTRÁ EL PROCESO SELECTIVO PARA PROVEER, MEDIANTE PROMOCIÓN INTERNA INDEPENDIENTE DE PERSONAL LABORAL FIJO, PLAZAS DE TITULADO/A SUPERIOR ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID.**

#### **Primera.**

##### Ámbito de aplicación.

La realización de las pruebas selectivas convocadas para proveer, mediante promoción interna independiente de personal laboral fijo, plazas de Titulado/a Superior Actividades Deportivas del Ayuntamiento de Madrid se ajustará a lo establecido en las bases generales por las que se registrarán los procesos selectivos que convoque el Ayuntamiento de Madrid para la promoción interna independiente de personal laboral fijo (en adelante bases generales), aprobadas por Resolución de 16 de junio de 2021 del Director General de Planificación de Recursos Humanos (BOAM núm. 8.913, de 21 de junio de 2021), así como a lo prevenido en las presentes bases específicas.

Esta categoría se corresponde con la categoría Preparador/a Físico/a, establecida en el artículo 10 de 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, modificada por la Ley 1/2019, de 27 de febrero.

El órgano de selección deberá ajustarse al calendario establecido para la celebración de los ejercicios por el órgano competente en materia de selección/la Comisión permanente de selección.

De conformidad con las bases generales, se advierte que la celebración de los ejercicios de este proceso selectivo podrá coincidir con las fechas de celebración de ejercicios de otros procesos selectivos.

#### **Segunda.**

##### Características de las plazas.

Las plazas convocadas corresponden al Grupo A1: Graduados/Titulados Superiores, Especialidad profesional Actividades Deportivas, personal laboral fijo del Ayuntamiento de Madrid, de los establecidos en el artículo 6 del acuerdo de 29 de octubre de 2020 de la Junta de Gobierno de la Ciudad de Madrid por el que se aprueba el Acuerdo de 30 de septiembre de 2020 de la Mesa de Negociación del Personal Laboral del Ayuntamiento de Madrid por el que se regulan los sistemas de clasificación y ordenación del personal laboral del Ayuntamiento de Madrid y sus Organismos Autónomos.



### **Tercera.**

Requisitos de los/las aspirantes.

#### **3.1. Requisitos generales**

Los/las aspirantes que concurren a las pruebas selectivas, además de reunir los requisitos exigidos en el apartado 4.1 de las bases generales, deberán reunir los siguientes:

a) Tener la condición de personal laboral fijo del Ayuntamiento de Madrid o de sus Organismos Autónomos encuadrado en el Subgrupo C1 Técnicos Especialistas, especialidad profesional Actividades Deportivas.

b) Tener una antigüedad de al menos dos años en la especialidad y subgrupo profesionales exigibles conforme al apartado anterior. A estos efectos se computarán los servicios prestados por los/las aspirantes en las situaciones equiparadas al servicio activo por la legislación vigente.

c) Estar en posesión de la titulación de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte o el correspondiente título de Grado que la sustituya para ejercer la profesión regulada según lo establecido en la Ley del Deporte de la Comunidad de Madrid, o certificación académica que acredite haber realizado y aprobado los estudios completos necesarios para la expedición del mismo, o que en su caso acredite que está habilitado para el ejercicio de esta profesión de conformidad con lo regulado en la disposición transitoria primera de la Ley del Deporte de la Comunidad de Madrid.

En el caso de titulaciones obtenidas en el extranjero se deberá estar en posesión de la correspondiente convalidación o de la credencial que acredite, en su caso, la homologación.

d) No haber sido condenado/a por sentencia firme por algún delito contra la libertad e indemnidad sexual, que incluye la agresión y abuso sexual, acoso sexual, exhibicionismo y provocación sexual, prostitución y explotación sexual y corrupción de menores, así como por trata de seres humanos. Este extremo se acreditará mediante Certificación expedida por el Registro Central de Delincuentes Sexuales del Ministerio de Justicia, en el que constará que no existe información penal del/de la interesado/a.

#### **3.2. Requisitos del cupo de reserva de discapacidad.**

En el caso de que lo establezca la convocatoria, los/las aspirantes que concurren por el cupo de reserva de discapacidad, además de reunir los requisitos exigidos en el apartado 4.1 de las bases generales y en el apartado 3.1 de estas bases específicas, deberán tener legalmente reconocido un grado de discapacidad igual o superior al 33 por ciento. Esta circunstancia se acreditará una vez superado el proceso selectivo.

3.3. Los/las aspirantes deberán reunir los requisitos establecidos en estas bases en la fecha de finalización del plazo de presentación de solicitudes y mantenerlos durante todo el proceso selectivo.



## **Cuarta.**

Sistema selectivo.

El proceso de selección de los/las aspirantes constará de dos fases:

- a) Oposición.
- b) Concurso.

### **4.1. Fase de oposición.**

De conformidad con el artículo 7.d) del Acuerdo sobre condiciones de trabajo comunes al personal funcionario y laboral del Ayuntamiento de Madrid y sus Organismos Autónomos los/las aspirantes que hubieran superado alguna o todas las pruebas en la anterior convocatoria, pero no hubieran aprobado el proceso selectivo por no haber alcanzado méritos suficientes, quedarán exentos/as de la realización de dichas pruebas en esta convocatoria.

Los/las aspirantes que deseen optar por la exención de la realización de la prueba o las pruebas superadas deberán hacerlo constar expresamente en la solicitud de admisión a las pruebas selectivas.

Sin perjuicio de lo anterior, los/las aspirantes que hubieran aprobado alguna de las pruebas podrán optar por su repetición, en cuyo caso se estará a la calificación obtenida en esta última convocatoria.

No obstante, la exención de la realización de las pruebas superadas se limitará a la convocatoria inmediata posterior y siempre que no hayan transcurrido más de tres años entre las fechas de publicación en el BOE de las respectivas convocatorias y que el contenido del temario, los ejercicios y su modo de calificación sean similares.

La fase de oposición será previa a la fase de concurso, tendrá carácter eliminatorio y constará de los siguientes ejercicios:

Primer ejercicio: Consistirá en contestar un cuestionario compuesto por 90 preguntas que versarán sobre el contenido del programa que figura como Anexo de las presentes bases.

El tiempo para la realización de este ejercicio será de ciento diez minutos.

A este número de preguntas se añadirán otras ocho preguntas adicionales de reserva, incrementándose el tiempo en diez minutos, para el caso de anulación posterior de alguna de aquéllas.

El cuestionario estará compuesto por preguntas con tres respuestas alternativas, siendo una de ellas la correcta.



Segundo ejercicio: Consistirá en desarrollar por escrito un tema, a escoger por el/la opositor/a, de entre dos temas extraídos por sorteo público en el mismo acto del examen, del programa que figura como Anexo de las presentes bases.

El tiempo para la realización de este ejercicio será de una hora.

En el desarrollo del mismo no podrá utilizarse ningún libro o material de consulta.

Se valorarán los conocimientos, la claridad y el orden de ideas, así como la calidad de la expresión escrita y la forma de presentación.

Tercer ejercicio: Consistirá en resolver por escrito un supuesto de carácter práctico, a escoger por el/la opositor/a entre dos propuestos por el órgano de selección, relacionados con el contenido del programa que figura como Anexo de las presentes bases.

El tiempo para la realización de este ejercicio será de dos horas.

Los/las opositores/as podrán hacer uso de los materiales, en soporte papel, que consideren oportunos, tales como libros, textos y apuntes.

Se valorará el rigor analítico, así como los conocimientos generales y específicos, pertinentemente incorporados a la resolución del supuesto.

#### 4.2. Fase de concurso.

La fase de concurso, que será posterior a la de oposición, no tendrá carácter eliminatorio ni podrá tenerse en cuenta para superar las pruebas de la fase de oposición.

Serán méritos puntuables:

- A) Experiencia Profesional.
- B) Formación.

### **Quinta.**

Calificación del proceso selectivo.

#### 5.1. Calificación de la fase de oposición.

##### 5.1.1. Normas generales.

En cada uno de los ejercicios de la oposición se calificará separadamente, en primer término, a los/las aspirantes del cupo de discapacidad y a continuación a los/las aspirantes del turno ordinario de promoción interna, procediéndose a publicar la lista de aprobados/as.

Los ejercicios serán eliminatorios y puntuables, se calificarán de cero a diez puntos, siendo eliminados/as los/las aspirantes que no alcancen un mínimo de cinco puntos en cada uno de ellos.



El órgano de selección queda facultado para la determinación del nivel mínimo exigido de conformidad con el sistema de valoración que se adopte en cada prueba selectiva, garantizando en todo caso la idoneidad de los/las aspirantes seleccionados/as.

Con el fin de respetar los principios de publicidad, transparencia, objetividad y seguridad jurídica que deben regir los procesos selectivos, el órgano de selección deberá publicar, con anterioridad a la realización de la prueba, los criterios de corrección, valoración y superación de esta que no estén expresamente establecidos en las bases de la convocatoria.

#### 5.1.2. Calificación de los ejercicios.

Las calificaciones para cada uno de los ejercicios se otorgarán como sigue:

Primer ejercicio: En la calificación de este ejercicio cada pregunta contestada correctamente se valorará en positivo; la pregunta no contestada, es decir, que figuren las tres letras en blanco o con más de una opción de respuesta, no tendrá valoración, y la pregunta con contestación errónea se penalizará con el equivalente a 1/5 del valor de la respuesta correcta.

Segundo ejercicio: Este ejercicio será puntuado por cada miembro del órgano de selección con una calificación comprendida entre cero y diez puntos. Posteriormente, la suma de las calificaciones se dividirá entre el número de asistentes del órgano de selección, obteniéndose una calificación entre cero y diez puntos.

Cuando entre las puntuaciones otorgadas por los miembros del órgano de selección exista una diferencia de tres o más enteros entre las calificaciones máxima y mínima, éstas serán automáticamente excluidas y se hallará la puntuación media entre las calificaciones restantes. En el supuesto en que haya más de dos notas emitidas que se diferencien en tres o más puntos, sólo se eliminarán una de las calificaciones máximas y otra de las mínimas. En ningún caso se procederá a la exclusión de las calificaciones extremas cuando al efectuarse dicha exclusión pueda alcanzarse una nota media superior a la que se lograría de computarse la totalidad de las calificaciones.

Tercer ejercicio: Este ejercicio será puntuado por cada miembro del órgano de selección con una calificación comprendida entre cero y diez puntos. Posteriormente, la suma de las calificaciones se dividirá entre el número de asistentes del órgano de selección, obteniéndose una calificación entre cero y diez puntos.

Cuando entre las puntuaciones otorgadas por los miembros del órgano de selección exista una diferencia de tres o más enteros entre las calificaciones máxima y mínima, éstas serán automáticamente excluidas y se hallará la puntuación media entre las calificaciones restantes. En el supuesto en que haya más de dos notas emitidas que se diferencien en tres o más puntos, sólo se eliminarán una de las calificaciones máximas y otra de las mínimas. En ningún caso se procederá a la exclusión de las calificaciones extremas cuando al efectuarse dicha exclusión pueda alcanzarse una nota media superior a la que se lograría de computarse la totalidad de las calificaciones.



Todas las calificaciones de los ejercicios deberán ser redondeadas al valor del segundo decimal.

#### 5.1.3. Calificación final de la fase de oposición.

La calificación final de la fase de oposición vendrá determinada por la media aritmética de las calificaciones obtenidas en esta fase.

El órgano de selección hará pública la relación de aprobados/as de la fase de oposición por cada turno de acceso, en la que se indicará el número de orden obtenido en la fase de oposición de acuerdo con la puntuación total alcanzada, con indicación de las notas parciales de cada uno de los ejercicios de la fase de oposición.

#### 5.2. Calificación de la fase de concurso.

La calificación de la fase de concurso se realizará de conformidad con lo establecido en los apartados 8.8 y 9.2 de las bases generales por las que se regirán los procesos selectivos que convoque el Ayuntamiento de Madrid para la promoción interna independiente de personal laboral fijo.

#### 5.3. Calificación definitiva del proceso selectivo.

La calificación definitiva del proceso selectivo estará determinada por la suma de la calificación final de la fase de oposición y la puntuación obtenida en la fase de concurso, ordenadas de mayor a menor puntuación.

El órgano de selección no podrá declarar que han superado el proceso selectivo un número superior de aspirantes al de plazas convocadas.

En caso de empate, el orden de prelación se establecerá atendiendo a los siguientes criterios: primero, mejor puntuación en la fase de concurso; segundo, mejor puntuación en el tercer ejercicio de la fase de oposición; tercero, mejor puntuación en el segundo ejercicio de la fase de oposición y cuarto, mejor puntuación en el primer ejercicio de la fase de oposición. De persistir el empate éste se solventará por orden alfabético del primer apellido de los/las aspirantes empatados/as, de conformidad con la letra que determine el sorteo anual realizado por la Secretaría de Estado para la Administración Pública a que se refiere el artículo 17 del Reglamento General de Ingreso del Personal al Servicio de la Administración General del Estado y de Provisión de Puestos de Trabajo y Promoción Profesional de los Funcionarios Civiles de la Administración General del Estado, aprobado por el Real Decreto 364/1995 de 10 de marzo.





## ANEXO

### PROGRAMA

1. Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales: Delegados/as de prevención. Comités de seguridad y salud. Especial referencia a la prevención de riesgos laborales del Acuerdo Convenio en vigor sobre condiciones de trabajo comunes al personal funcionario y laboral del Ayuntamiento de Madrid y de sus Organismos Autónomos. Representación de los empleados públicos.
2. Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres: objeto y ámbito de la ley. El principio de igualdad y la tutela contra la discriminación. El Plan de Igualdad entre mujeres y hombres del Ayuntamiento de Madrid y sus Organismos Autónomos: ámbito municipal; principios rectores; estructura del Plan de Igualdad
3. Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de Bases de Régimen Local: Competencias locales en materias de deporte, instalaciones deportivas y ocupación del tiempo libre.
4. Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid: Título I: De los principios generales. Título II: De la actividad deportiva. Título III: De la administración pública deportiva. Título IV: De la organización deportiva privada. Título VI: De las infraestructuras deportivas.
5. Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid.
6. Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas.
7. Reglamento sobre la utilización de las instalaciones y servicios deportivos municipales, aprobado por acuerdo del Pleno del Ayuntamiento de Madrid el 26 de septiembre de 2012.
8. Precios públicos de los servicios deportivos municipales: Anexo, apartados 1 y 2 (objeto y usuarios obligados al pago) del Acuerdo de 22 de diciembre de 2010 del Pleno del Ayuntamiento de Madrid por el que se aprueba el establecimiento de los precios públicos por la Prestación de Servicios en centros deportivos y Casas de Baños.
9. Régimen regulador de servicio deportivo municipal (I): Decreto de 15 abril de 2021 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. Decreto de 27 de mayo de 2021 de la titular del Área Delegada de Deporte por el que se modifica el Decreto de 15 abril de 2021 de criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales.
10. Régimen regulador de servicio deportivo municipal (II): Resolución de la Dirección General de Deporte en vigor por la que se aprueban las normas que regulan las competiciones deportivas municipales “Juegos Deportivos Municipales”, Trofeos “Copa de Primavera” y “Torneos Municipales”.



11. Régimen regulador de servicio deportivo municipal (III): Decreto en vigor 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.

12. Régimen regulador de servicio deportivo municipal (IV): Decreto en vigor de la titular del Área Delegada de Deporte por el que se aprueba la instrucción reguladora de los procedimientos de preinscripción e inscripción a las actividades deportivas dirigidas de renovación mensual de la temporada en vigor.

13. El Deporte como medio de movilidad social: Deporte, globalización e Identidad. Deporte y conflicto: violencia, racismo y xenofobia. Ética y Deporte. El papel de la educación física y el deporte en la prevención de la violencia infantil. El papel de la educación física y el deporte en la prevención de los trastornos de conducta alimentaria. El Deporte como medio de integración social y de prevención de la exclusión social.

14. Desarrollo Motor: Introducción al estudio del Desarrollo Motor. Control Motor en la Primera Infancia. Habilidades Motrices Básicas. Competencia Motriz en la Madurez y Vejez. Ambiente y medio social en el desarrollo motor. Medición del Desarrollo Motor.

15. Aprendizaje y control motor: Introducción al estudio del Aprendizaje y Control Motor. Medición y Valoración del Aprendizaje Motor. Control Motor. Fases de proceso de adquisición motriz. Habilidades y Tareas Motrices. Transferencia en el aprendizaje motor. Retención en el aprendizaje motor. Presentación de las habilidades motrices y Deportivas. Práctica y Aprendizaje Motor. Conocimiento de los Resultados.

16. Biomecánica de la actividad física y el deporte: Introducción al estudio de la biomecánica. Análisis cinemático Lineal. Análisis cinemático Angular. Dinámica del Centro de Masas. Dinámica del cuerpo humano. Equilibrio mecánico del cuerpo humano. Energía Mecánica. Métodos de análisis biomecánico.

17. Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y el Deporte: Introducción a la sistemática del ejercicio. Clasificación y sistematización del ejercicio físico. El ejercicio físico. Generalidades del análisis mecánico. Análisis mecánico por articulaciones. Análisis funcional de los ejercicios.

18. Educación física de base: Fundamentos de la educación física de base. Las aptitudes perceptivo-motrices. Percepción y representación de sí mismo. Percepción y representación del medio externo. La percepción espacio-temporal. Las aptitudes coordinativas.

19. El juego (I). Introducción: Conceptos generales. Teorías del juego: causales, finales y estructurales. Evolución del juego en el ciclo vital humano. Antropología del juego. El juego como medio educativo. Clasificación epistemológica del juego motor. El juego motor en los programas de educación física y recreación.

20. El juego (II). Tipos y estructura de la sesión de juegos. La iniciación deportiva a través del juego. Equipamientos e instalaciones de contenido lúdico. Juegos sin material:



parejas, tríos, grandes grupos. Juegos con material: balones, bancos, picas, cuerdas, aros. Juegos predeportivos: deportes individuales y deportes de equipo.

21. Expresión corporal: Fundamentos de la expresión corporal. Elementos corporales. Elementos espaciales. Elementos temporales. Metodología de la expresión corporal. La expresión corporal en los ámbitos de actuación profesional de la actividad física y del deporte.

22. Nuevas tendencias actuales: El uso de la música como parte integrante de la sesión. El aerobio y sus variedades. Evolución del aerobio hacia las tendencias actuales. Nuevas tendencias con soporte musical. Disciplinas con material específico. Ciclo indoor. Planificación y elaboración de sesiones prácticas de fitness con soporte musical según unos objetivos y un grupo de población.

23. Kinantropometría y valoración de la condición física: La condición biológica del individuo para el deporte. Medidas antropométricas. El somatotipo. Proporcionalidad corporal. Composición corporal. Condición fisiológica: Pruebas funcionales de valoración aeróbica; Ergoespirometría; Pruebas funcionales de valoración anaeróbica; Valoración bioquímica del rendimiento. Condición motora.

24. La condición física: Técnicas de mantenimiento de la condición física. Concepto de condición física, acondicionamiento físico, actividad física, mantenimiento físico. Evolución de la condición física a lo largo del ciclo vital. Efectos de las actividades físico-deportivas. Medios para la cuantificación de la actividad física. Cuestionarios, acelerómetros, wearables.

25. Mantenimiento y desarrollo de la resistencia: Concepto y características de la resistencia. Adaptaciones con el entrenamiento de resistencia. Medios y métodos para el mantenimiento y desarrollo de la resistencia: El uso de la música como parte integrante de la sesión, entrenamiento interválico, entrenamiento polarizado, acción periférica cardíaca, ciclo-sala. Entrenamiento de resistencia en poblaciones especiales.

26. Mantenimiento y desarrollo de la fuerza: Concepto y características de la fuerza. Adaptaciones con el entrenamiento de fuerza. Medios y métodos para el mantenimiento y desarrollo de la fuerza: encoders, circuitos, entrenamiento funcional, hipopresivos, EMG. Entrenamiento de fuerza en poblaciones especiales.

27. Mantenimiento y desarrollo de la velocidad y potencia: Concepto y características de la velocidad y potencia. Adaptaciones con el entrenamiento de velocidad y potencia. Medios y métodos para el mantenimiento y desarrollo de la velocidad y potencia: Sprint interval training, pliometría, entrenamiento facilitado y resistido, HIPT. Entrenamiento de velocidad y potencia en poblaciones especiales.

28. Mantenimiento y desarrollo de la flexibilidad: Concepto y características de la flexibilidad. Adaptaciones con el entrenamiento de flexibilidad. Medios y métodos para el mantenimiento y desarrollo de la flexibilidad: estiramientos dinámicos y nuevas tendencias (yoga, pilates). Entrenamiento de flexibilidad en poblaciones especiales.

29. Mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas secundarias: Concepto y características de la agilidad, coordinación y equilibrio. Adaptaciones con el



entrenamiento de agilidad, coordinación y equilibrio. Medios y métodos para el mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas secundarias: situaciones inestables para el trabajo de equilibrio, coordinación y propiocepción. Entrenamiento de las capacidades físicas secundarias en poblaciones especiales.

30. Técnicas de relajación. Tensión, activación, ansiedad y estrés. La relajación. Introducción a la conciencia plena o mindfulness. Comunicación y educación consciente. Mejora de la efectividad. El estrés y la alimentación. El mindfulness en el deporte. Técnicas para el control de la activación. Técnicas cognitivas. Técnicas corporales.

31. Actividad física y salud (I): Concepto de salud. Resumen histórico de la interacción del ejercicio-salud. Indicadores de salud. Incidencia del ejercicio en la salud. Programación de la actividad física y el ejercicio como herramienta saludable.

32. Actividad física y salud (II): Cadenas musculares. Estática y alteraciones posturales. Alteraciones mecánicas de la columna vertebral. Hernias discales. Edad y ejercicio. Actividad física y gestación. Características del ejercicio en distintos grupos de edad. Actividad física y prevención primaria.

33. Actividad física y salud (III): La actividad física como prevención de patologías. Obesidad. Dislipemias y arterosclerosis. Osteoporosis. Diabetes Mellitus Tipo II. Hipertensión. Artrosis. Diálisis y ejercicio. Efecto de la Actividad Física durante el tratamiento del cáncer. El ejercicio como causa de patología. Medicación y ejercicio.

34. Actividad física y deporte para personas con discapacidad (I): La discapacidad física y funcional. La discapacidad sensorial (visual y auditiva). La discapacidad intelectual (psíquica y enfermedad mental). El impacto social de la discapacidad. La Educación Física para alumnos/as con discapacidad.

35. Actividad física y deporte para personas con discapacidad (II): Los deportes para personas con discapacidad. Las clasificaciones funcionales. Deportes para personas con discapacidad física. Deportes para personas con discapacidad intelectual. Deportes para personas con discapacidad sensorial (auditiva y visual).

36. Actividad física y deporte para personas con discapacidad (III): Los deportes inclusivos. La promoción deportiva y de la salud a través del deporte inclusivo: vínculos con el deporte convencional. Principales programas deportivos inclusivos: educativos, deportivos y de fitness.

37. Actividades acuáticas para el acondicionamiento físico. Actividades acuáticas para la salud. Evolución del concepto de fitness y wellness y su relación con en el medio acuático. Actividades acuáticas para la mejora de la condición física.

38. Actividades acuáticas para poblaciones especiales. Programas de actividades acuáticas para población mayor. Programas de actividades acuáticas para preparto y postparto. Actividades acuáticas y enfermedades osteoarticulares. Actividades acuáticas y enfermedades neurodegenerativas. Actividades acuáticas y enfermedades cardiovasculares.



39. Musculación (I): Anatomía del tejido muscular. Fisiología muscular. La contracción, origen del movimiento. Fisiología del músculo esquelético. La contracción muscular. Métodos de entrenamiento. La musculación como apoyo a otras disciplinas deportivas. Polivalencia del entrenamiento de musculación: Rehabilitación, entrenamiento deportivo, recreación, salud, etc. Aproximación a la dirección de salas de entrenamiento. Definición y características del entrenador de sala.

40. Musculación (II): Equipamiento de salas de musculación y Fitness. Equipamiento mínimo. La información inicial a los clientes. Derechos, deberes y feedback informativo. La sala de ejercicio cardiovascular. Entrenamiento libre frente a entrenamiento personalizado. Seguridad y procedimientos de urgencia en salas de musculación.

41. Musculación (III): Conceptos fundamentales de la biomecánica aplicada. Musculación y fuerza. Diferenciación de metodologías y ejercicios. El entrenamiento según objetivos. Desarrollo de niveles según objetivos. Valoración y control del entrenamiento de musculación. Planificación del entrenamiento de musculación.

42. Musculación (IV): Las lesiones en el entrenamiento con cargas. Clasificación de las lesiones. Ejercicios potencialmente peligrosos. Zonas más lesionadas. Causas más frecuentes. Pautas de prevención. Nutrición del deportista de musculación. Breves nociones sobre la nutrición específica. Nutrición en función de objetivos. Los especialistas en nutrición deportiva. Farmacología del entrenamiento de musculación. Drogas y dopaje: definición, uso y abuso, implicaciones legales del uso de la farmacología ilegal.

43. Evaluación de la actividad docente: Diseño, intervención y evaluación en la actividad física y el deporte. El proceso de planificación de la enseñanza. El diseño curricular. Elaboración de unidades didácticas y sesiones de clase. La evaluación en el ámbito de las actividades físicas. Evaluación de las programaciones. Bases para el análisis y control de la actividad docente. Métodos de observación y sus fases. Estilos de enseñanza, características generales. Estilos de enseñanza y socialización.

44. Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico (I): La enseñanza de la actividad física y los deportes. Metodología específica de la enseñanza de la actividad física y los deportes. Metas y objetivos del ámbito motor. Análisis de las tareas motrices. Selección y presentación de las tareas motrices. Estructura básica de objetivos y contenidos.

45. Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico (II): La planificación de la enseñanza. Criterios básicos para la programación. El proceso de comunicación: la comunicación técnica. El proceso de interacción: la comunicación didáctica. La estructura, dinámica y organización del grupo de clase. Las técnicas de enseñanza aplicadas a la actividad física y deportiva. La enseñanza en la iniciación deportiva. Conceptos básicos sobre la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

46. Gestión (I): Dirección y organización de la actividad física y el deporte. Análisis y evolución de la Estructura de las Organizaciones de Actividad Física y Deporte. Los Equipamientos y Espacios Deportivos: Generalidades. Equipamientos Deportivos: Salas



y Pabellones, Piscinas y Pistas y Campos Grandes. Equipamientos Deportivos: Entornos Educativos.

47. Gestión (II): Los Servicios y programas de actividad física y deporte: Consideraciones Previas y Tipología. Los Servicios y programas de actividad física y deporte: dirección, diagnóstico, planificación y evaluación de los distintos tipos de servicios y programas. Los recursos humanos de actividad física y deporte: conceptualización, dirección, planificación y evaluación y legislación. Introducción al Marketing en las Organizaciones Deportivas. Introducción a los Eventos Deportivos.

48. Gestión (III): Estadística y tecnologías de la información y la comunicación en la actividad física y el deporte. El papel del análisis de datos en la actividad física y el deporte.

49. Los recursos humanos en la gestión deportiva (I): Dirección de recursos humanos en organizaciones deportivas. Conceptualización. Planificación. La estructura organizativa y el puesto de trabajo. La dirección por competencias y la evaluación del desempeño de los recursos humanos de actividad física y deporte.

50. Los recursos humanos en la gestión deportiva (II): Proceso de selección y planificación de la formación de los recursos humanos en las organizaciones de actividad física y deporte. Las habilidades directivas y legislación. Los elementos laborales en la dirección de los recursos humanos.

51. Actividad física y salud pública (I): Concepto de salud pública. Sistemas sanitarios. Control sanitario. Profesiones sanitarias. Ejercicio y salud pública. Estadística. Epidemiología.

52. Actividad física y salud pública (II): Ejercicio físico en patologías crónicas: Síndrome Metabólico. Cardiovasculares. Endocrinas. Respiratorias. Aparato locomotor. Sistema nervioso y neurodegenerativas. Cáncer. Enfermedades de la sangre. Genitourinarias. Digestivas.

53. Primeros auxilios en la actividad física y el deporte: Nociones generales y fundamentos de los primeros auxilios. Marco legal, responsabilidad y ética profesional. Métodos de generación de entornos seguros y de autoprotección.–Consideraciones básicas sobre patología de urgencias: Aplicación de técnicas de primeros auxilios. Aplicación de técnicas de soporte vital básico (SVB) según el Protocolo del Consejo Europeo de Resucitación (ERC): Reanimación Cardio Pulmonar (RCP); Desfibrilación externa semiautomática (DESA). Valoración general del accidentado.

54. Lesiones en la actividad física y el deporte: Concepto y clasificación de las lesiones. Tratamiento físico de las lesiones. Función del preparador físico y sus responsabilidades. Lesiones musculares. Lesiones tendinosas. Lesiones articulares. Lesiones óseas. Patologías del pie en el deporte.

55. Nutrición y deporte. Introducción a la nutrición: Nutrientes energéticos. Nutrientes no energéticos: Agua y electrolitos. Micronutrientes no energéticos: Vitaminas y minerales. Pautas nutricionales. Nuevos avances en Nutrición.



56. Actividades fundamentales de Aire Libre: Conocimientos auxiliares de Aire Libre. Iniciación práctica a las actividades físicas y deportivas en la naturaleza. Aplicaciones formativas y recreativas. Organización de campamentos y actividades de turismo activo en la naturaleza. Aspectos preventivos, normativos y de seguridad en el desarrollo de actividades físico-deportivas y recreativas en el Medio Natural. Gestión del riesgo.

57. Actividades en el medio natural. Introducción a las Actividades Físicas y Deportivas en el Medio Natural: Antecedentes históricos de las Actividades Físico-Deportivas y recreativas en el Medio Natural. Fundamentos y bases conceptuales de las Actividades Físicas y Deportivas en el Medio Natural. Actividad física en la naturaleza: Conocimiento del Medio, desarrollo sostenible y aplicaciones.

58. Estándares de los Servicios Deportivos Municipales de la ciudad de Madrid: Catálogo de Servicios Deportivos Municipales para los diferentes segmentos de población. Criterios y variables para la elaboración de la programación de actividades de la temporada deportiva. Protocolos de participación, accesibilidad, inclusión y perspectiva de género. Programas para el fomento de la práctica deportiva autónoma dentro y fuera de los centros deportivos.

59. Las estrategias de promoción deportiva municipal: Servicio de asesoramiento técnico-deportivo personalizado. Programas multidisciplinares entre las áreas de la salud y del deporte para la atención de la prescripción médico-deportiva y de la salud comunitaria. Programas de promoción deportiva en colaboración con otras áreas municipales: educación, mayores, familia e infancia, mujeres.

60. Programas para el fomento y la promoción deportiva a través de modelos de colaboración público-privada: Estructura de un convenio de colaboración para el desarrollo de escuelas deportivas municipales en centros deportivos municipales y en centros educativos. Contratos de patrocinio para el desarrollo de grandes eventos deportivos en la ciudad de Madrid: Estructura general y cláusulas de retorno hacia el deporte base. Criterios sociales y deportivos que rigen los baremos de puntuación en las diferentes convocatorias de subvenciones al deporte madrileño.

