



# Trabasse

## **TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

**AYUNTAMIENTO DE  
MADRID**

 **609 009 933**

**[DIRECCION@TRABASSE.ES](mailto:DIRECCION@TRABASSE.ES)**



# TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS AYUNTAMIENTO DE MADRID



## TIPO DE PERSONAL

FUNCIONARIO

## SISTEMA SELECTIVO

OPOSICION

## BASES ESPECIFICAS

BOAM núm.  
9.444.9 de  
agosto de  
2023

## PLAZAS

PENDIENTE

## INSTANCIAS

PENDIENTE

## TITULACIÓN:

- Estar en posesión de alguna de las titulaciones que recoge el artículo 14.1 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.

## Curso online, metodología:

- Programación en ciclos de 4 semanas: periodo en el que se imparten 4/8 temas (en función de extensión y dificultad de los temas).
- Temario: entregas periódicos cada 4 semanas del material correspondiente a cada ciclo. Formato papel
- Material adicional en la plataforma.
- Clases por videoconferencia en directo: una sesión de 3 horas a la semana en las que nuestros profesores expertos desarrollarán 1 o 2 temas del temario.
- Dudas al profesor en simultáneo: durante y después de la sesión.

## Grupos:

- Martes 17:00 a 20 horas
- Sábados 10:00 a 13 horas

## Precio:

- Matrícula: 140 euros
- Ciclo de 4 sesiones: 140 euros

609 009 933 - [formacion@trabasse.es](mailto:formacion@trabasse.es) - [direccion@trabasse.es](mailto:direccion@trabasse.es)

# TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS AYUNTAMIENTO DE MADRID



## RESERVA DE PLAZA

### TRANSFERENCIA BANCARIA:

- Para reservar tu plaza será necesario realizar el pago de la matrícula y enviar el justificante con tus datos de contacto a: [formacion@trabasse.es](mailto:formacion@trabasse.es) o [direccion@trabasse.es](mailto:direccion@trabasse.es)
- **No olvides indicar el horario / curso / nombre del alumno.**
- **BANCO SANTANDER - ES13 0049 2795 8925 1458 8987**

### EN NUESTRO CENTRO

- **CON CITA PREVIA**
- C/ Maqueda 30, Metro: Campamento / Empalme. – Telf: 91 070 68 89

### INFORMACIÓN PARA EL ALUMNADO:

- *Las partes tienen derecho a exigir la formalización de un contrato».*
- *Las enseñanzas impartidas por este centro no conducen a la obtención de un título con validez oficial».*
- *Los folletos o documentos informativos sobre los cursos impartidos, precios y modalidades de pago, así como los modelos de contratos utilizados por el centro, en su caso, están a disposición del público en nuestros centros».*
- *El texto completo del Decreto que regula el derecho a la información y los derechos económicos de los alumnos se encuentra a disposición del público en nuestros centros»* Descárgalo [AQUI](#)
- *Existen hojas de reclamaciones a disposición del usuario que las solicite».*

- Conocimientos informáticos a nivel de usuario.
- Disponer de una cuenta de correo electrónico. + Disponer de una buena conexión a Internet.
- Dispositivos: Ordenador sobremesa, portátil, Smartphone o tablet.
- Tarjeta de sonido, micrófono y altavoces.
- Paquete informático MS-Office o similar y lector de ficheros en formato pdf.



REQUISITOS TECNICOS CURSO ONLINE

☎ 609 009 933 - ✉ [formacion@trabasse.es](mailto:formacion@trabasse.es) – [direccion@trabasse.es](mailto:direccion@trabasse.es)

# TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS AYUNTAMIENTO DE MADRID

- **EJERCICIOS**- El sistema selectivo será el de oposición.

Las pruebas para el acceso a esta categoría estarán integradas por un solo ejercicio que consistirá en un cuestionario tipo test teórico-práctico que versará sobre el contenido del programa que figura como Anexo a estas bases.

El cuestionario tipo test teórico-práctico estará compuesto por preguntas con tres respuestas alternativas, siendo una de ellas la correcta, distribuyéndose las preguntas de la siguiente forma:

- La parte teórica constará de 90 preguntas. El tiempo para su realización será de 90 minutos.
- La parte práctica constará de 30 preguntas. El tiempo para su realización será de 60 minutos.

Se procederá en primer lugar a la realización de la parte teórica y una vez finalizado el tiempo para la realización de ésta se recogerá toda la documentación, tras lo cual se procederá a la entrega de la parte práctica para su realización.

El ejercicio se calificará de cero a diez puntos, siendo eliminados/as aquellos/as aspirantes que no alcancen la puntuación mínima de cinco puntos.

Para superar este ejercicio se tendrá que obtener un mínimo de cinco puntos en la parte teórica y un mínimo de cinco puntos en la parte práctica. La calificación final del ejercicio vendrá determinada por el resultado de dividir entre dos la suma de las calificaciones parciales de la parte teórica y de la parte práctica.

# TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS AYUNTAMIENTO DE MADRID

## PROGRAMA – GRUPO I

- 1.- La Constitución Española (I): Estructura y contenido. Derechos y deberes fundamentales. Su garantía y suspensión.
- 2.- La Constitución Española (II): La Organización territorial del Estado. Principios generales. La Administración Local. Las Comunidades Autónomas: los Estatutos de Autonomía.
- 3.- El Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, de 31 de mayo de 2004 (I): Las Áreas de Gobierno y su estructura interna. Órganos superiores de las Áreas de Gobierno; Órganos Centrales directivos. Número y denominación de las actuales Áreas de Gobierno.
- 4.- El Reglamento Orgánico del Gobierno y de la Administración del Ayuntamiento de Madrid, de 31 de mayo de 2004 (II): Los Distritos: Disposiciones Generales. El Concejal Presidente. Estructura administrativa.
- 5.- El personal al servicio de la Administración Pública conforme al Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público: clases de personal. Adquisición y pérdida de la relación de servicio. Situaciones administrativas. Derechos de los empleados públicos. Derecho a la carrera profesional y a la promoción interna. La evaluación del desempeño. Derechos retributivos. Derechos a la jornada de trabajo, permisos y vacaciones. Régimen disciplinario.
- 6.- Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas: derechos de los ciudadanos en sus relaciones con las Administraciones Públicas y Registros. Ley 19/2013, de 9 de diciembre, de transparencia, acceso a la información pública y buen gobierno: derecho de acceso a la información pública. Ordenanza de Transparencia de la Ciudad de Madrid: ámbito de aplicación y principios generales.
- 7.- Ley 39/2015, de 1 de octubre del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas: El procedimiento administrativo: Concepto, naturaleza y principios generales. Fases del procedimiento. Los recursos administrativos: Concepto y clases.
- 8.- Real Decreto Legislativo 2/2004, de 5 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley Reguladora de las Haciendas Locales: Recursos de las Haciendas Locales. Clasificación: Ingresos de derecho público e ingresos de derecho privado. Especial referencia a las tasas. Contribuciones especiales y precios públicos. Impuestos municipales: concepto y clasificación.
- 9.- 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.
- 10.- 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 en vigor: ámbito municipal; estructura; objetivo general; líneas de intervención y objetivos específicos.

# TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS AYUNTAMIENTO DE MADRID

## PROGRAMA – GRUPO II

- 1.- Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. Título Preliminar: Principios generales de la ordenación deportiva. Título I: De la organización administrativa del deporte. Título V: De la actividad deportiva.
- 2.- Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de Bases de Régimen Local, Artículos 25 a 27: Competencias locales en materias de deporte, instalaciones deportivas y ocupación del tiempo libre.
- 3.- Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid. TÍTULO I: Objeto y finalidad. Ámbito de aplicación. Derechos de los deportistas, consumidores y usuarios de los servicios deportivos. Obligaciones de los profesionales en el ejercicio de las profesiones reguladas del deporte. TÍTULO II: Monitora Deportiva/Monitor Deportivo.
- 4.- 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: Título I: Uso de las instalaciones deportivas municipales. Derechos, deberes y prácticas prohibidas a los usuarios. Título II: Piscinas municipales. Título III. De otras unidades deportivas de las instalaciones deportivas municipales. Título IV. De las embarcaciones de recreo en lagos y estanques. Título V. De los servicios deportivos: Programa de actividades dirigidas.
- 5.- Régimen regulador de servicio deportivo municipal (I): Decreto vigente de la titular del Área Delegada de Deporte por el que se establecen los criterios generales de los programas de servicios dirigidos de los centros deportivos municipales: Programa general de clases y escuelas.
- 6.- Régimen regulador de servicio deportivo municipal (II): Decreto en vigor 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: Programa para personas con discapacidad; programa familiar-intergeneracional; programa deportivo de actividades en la calle; programa deportivo de verano.
- 7.- Régimen regulador de servicio deportivo municipal (III): Normativa general en vigor de regulación de las competiciones deportivas municipales “Juegos Deportivos Municipales”, Trofeos “Copa de Primavera” y “Torneos Municipales”. Normativa general de la última edición del programa “Juegos Deportivos Municipales”.
- 8.- Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud en el marco de la Organización Mundial de la Salud (OMS): Marco conceptual utilizado en la descripción de los niveles de actividad física recomendados por la OMS. Niveles de actividad física para la salud recomendados a la población por la OMS.
- 9.- Fisiología del ejercicio: Sistemas energéticos y su relación con el ejercicio físico.
- 10.- Habilidades Motrices Básicas: Marco conceptual. Evolución y fases.
- 11.- La condición física: Concepto de condición física, acondicionamiento físico, actividad física, mantenimiento físico. Técnicas de mantenimiento de la condición física. La valoración de la condición física.
- 12.- 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 en una sesión deportiva dirigida enfocada a la mejora de la salud.
- 13.- 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, programas de entrenamiento grupal con soporte musical enfocados al desarrollo del acondicionamiento físico, hipopresivos, electroestimulación.
- 14.- 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.
- 15.- 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 y Pilates).
- 16.- La coordinación y el equilibrio: Marco conceptual. Evolución en los primeros años de vida. Evolución y factores endógenos y exógenos en los adultos mayores. Conceptos básicos de entrenamiento de la coordinación y del equilibrio.
- 17.- El juego como actividad de enseñanza y de aprendizaje en las etapas preinfantil e infantil: Recursos metodológicos en la intervención educativa a través del juego. Juegos psicomotores y sociomotores. Juegos populares y tradición oral. La organización y las agrupaciones en la metodología del juego. El uso del material: balones, bancos, picas, cuerdas, aros.

# TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS AYUNTAMIENTO DE MADRID

## PROGRAMA – GRUPO II

- 18.- El juego como actividad de enseñanza y de aprendizaje en la edad escolar: El juego en la iniciación deportiva. Estructura y clasificación del juego deportivo. El juego modificado. Juegos predeportivos para deportes individuales y deportes de equipo.
- 19.- Nuevas tendencias actuales en el desarrollo del fitness (I): Síntesis histórica del desarrollo del fitness. El uso de la música como parte integrante de la sesión. El aerobic y sus variedades. 20.- Nuevas tendencias actuales en el desarrollo del fitness (II): Evolución del aerobic hacia las tendencias actuales. Nuevas tendencias con soporte musical. Ciclo indoor. Nuevas disciplinas con material específico.
- 21.- La relajación: Tensión, activación, ansiedad y estrés. Introducción a la conciencia plena o mindfulness. Técnicas de relajación. El mindfulness en el deporte.
- 22.- Ocio y deporte: El ocio en la Constitución Española y en la Carta Europea del Deporte. Aproximación al concepto de ocio y tiempo libre. El deporte y su vertiente recreativa. Aspectos preliminares en la organización de actividades de Ocio y Recreación.
- 23.- Los deportes individuales: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los deportes de raqueta y los deportes de adversario.
- 24.- Los deportes colectivos: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los deportes colectivos más comunes en las escuelas deportivas municipales del Ayuntamiento de Madrid. 25.- Actividad física y deporte para personas con discapacidad: Los deportes para personas con alguna 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). Deportes para personas con lesión medular, con parálisis cerebral. Deportes para personas trasplantadas.
- 26.- El deporte inclusivo: La promoción deportiva y de la salud a través del deporte inclusivo y sus vínculos con el deporte convencional. Programas deportivos inclusivos educativos, deportivos y de fitness. La inclusión social a través del deporte.
- 27.- 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.
- 28.- 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.
- 29.- Musculación (II): Equipamiento de salas de musculación y Fitness. Equipamiento mínimo. La información inicial a las personas usuarias. 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.
- 30.- Soporte vital básico en primeros auxilios según el Protocolo del Consejo Europeo de Resucitación (ERC) vigente: Actuación del primer interviniente. Resucitación cardiopulmonar básica (RCPB): valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación, protocolo de RCPB ante una persona inconsciente con signos de actividad cardíaca, protocolo de RCPB ante una persona con parada cardiorrespiratoria, RCPB en casos especiales: embarazadas, lactantes y niños.