

**EJERCICIO ÚNICO
PARTE PRÁCTICA**

**TÉCNICO/A ESPECIALISTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL
AYUNTAMIENTO DE MADRID**

TURNO LIBRE



Te incorporas como técnico especialista en actividades deportivas al CDM Hortaleza.

El director deportivo de tu distrito te hace entrega de tu horario de trabajo semanal.

En tu horario de lunes tienes, entre otros, los siguientes períodos:

- *De 9:30 a 10:30h / Consultor. Sala de musculación.*
- *De 10:30 a 11:15h / Gimnasia acuática.*
- *De 11:30 a 12:30h / Entrenamiento por intervalos.*
- *De 12:30 a 13:00h / Información deportiva.*

En tu primer período, según el horario te encuentras en la sala de musculación y a lo largo de la hora, se presentan las siguientes situaciones:

1. Uno de los usuarios está escuchando música a través del altavoz de su teléfono móvil. ¿Está permitido?
 - a) Sí, si esto no supone una molestia para el resto de los usuarios.
 - b) No. Está prohibido.
 - c) No, salvo autorización expresa.

2. Hay un usuario de 17 años. ¿Está autorizado?
 - a) Según el reglamento de uso de instalaciones y servicios deportivos municipales sólo podrán acceder a la sala multitrabajo y de musculación en uso libre, los mayores de dieciocho años.
 - b) Según el reglamento de uso de instalaciones y servicios deportivos municipales sólo podrán acceder a la sala multitrabajo y de musculación en uso libre, los mayores de dieciocho años, reduciéndose a 16 años si existe autorización previa.
 - c) Según el reglamento de uso de instalaciones y servicios deportivos municipales sólo podrán acceder a la sala multitrabajo y de musculación en uso libre, los mayores de dieciocho años, reduciéndose a dieciséis años cuando en la sala esté presente personal técnico consultor de forma permanente.



3. Un usuario se dirige a ti con la queja de que otro usuario lleva mucho tiempo utilizando uno de los aparatos de entrenamiento cardiovascular.
 - a) No puedes hacer nada. Los usuarios tienen derecho al uso de los aparatos que se encuentran en la sala.
 - b) Tiempo máximo de utilización libre de aparatos para el entrenamiento cardiovascular será de treinta minutos continuados. Si el usuario ha superado ese tiempo, deberá cesar en su uso.
 - c) Tiempo máximo de utilización libre de aparatos para el entrenamiento cardiovascular será de 40 minutos continuados. Si el usuario ha superado ese tiempo, deberá cesar en su uso.

4. Un usuario se dirige a ti con la queja de que otro usuario no está utilizando una toalla cuando usa los elementos. ¿Tiene razón en su queja?
 - a) Sí. El uso de la toalla es obligatorio en los elementos de la sala de musculación.
 - b) Sí, pero el uso de la toalla es únicamente recomendable en los elementos de la sala de musculación.
 - c) Sí. Pero tu no puedes hacer nada. No entra dentro de tus funciones.

5. Un usuario te solicita tu nombre porque quiere presentar una reclamación.
 - a) No se lo das. Tu derecho a la intimidad te protege.
 - b) El director deportivo de tu distrito no tiene obligación de dar esa información.
 - c) El usuario tiene derecho a conocer esa información.

6. El usuario te pide que le proporciones un impreso para realizar dicha reclamación. ¿Dónde se encuentra dicho impreso en caso de que sea obligatorio disponer de él?
 - a) En la oficina del centro deportivo existirán impresos generales de solicitud al Ayuntamiento. Pero para realizar una reclamación deberá dirigirse exclusivamente a un registro del ayuntamiento.
 - b) En la oficina del centro deportivo existirán impresos generales de solicitud al Ayuntamiento e impresos específicos de tramitación de sugerencias pero nunca de reclamaciones.
 - c) En la oficina del centro deportivo existirán impresos generales de solicitud al Ayuntamiento e impresos específicos de tramitación de sugerencias y reclamaciones.

En tu siguiente hora, en la piscina tienes que impartir la sesión de gimnasia acuática.



7. Es tu primer día en esa instalación y cuando llegas a la piscina para cumplir con tu horario, observas que un cartel informativo ofrece únicamente información de calidad del agua. ¿Es suficiente con esa información?
- a) Los usuarios tienen derecho a ser informados, mediante carteles informativos claramente visibles únicamente de los parámetros de calidad del agua. En las piscinas climatizadas, además se informará de la temperatura del agua.
 - b) Los usuarios tienen derecho a ser informados, mediante carteles informativos claramente visibles, de las características más relevantes de la instalación y, como mínimo, de las siguientes: parámetros de calidad del agua, distribución de las calles de las piscinas, vasos de los que se dispone, medidas, profundidad mínima y máxima, metros cuadrados de lámina de agua de cada vaso y suma total de la instalación, y si existe personal sanitario. Además, en las piscinas climatizadas los usuarios tienen derecho a ser informados de la temperatura del agua.
 - c) Los usuarios tienen derecho a ser informados, mediante carteles informativos claramente visibles, de las características más relevantes de la instalación. Que son las siguientes: parámetros de calidad del agua, vasos de los que se dispone, medidas, profundidad mínima y máxima y metros cuadrados de lámina de agua de cada vaso. Además, en las piscinas climatizadas, se informará de la temperatura del agua.
8. En la programación de actividades de tu instalación observas que, en todas las franjas horarias de la programación de la piscina, hay dos calles destinada al uso libre. ¿Qué dice el Reglamento sobre la Utilización de la Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales al respecto?
- a) Para el uso libre, se dispondrá de un mínimo de dos calles de piscina que estarán debidamente señalizadas, que podrán ser de nado lento o de nado rápido.
 - b) Para el uso libre, se dispondrá de un máximo de dos calles de piscina que estarán debidamente señalizadas, que podrán ser de nado lento o de nado rápido.
 - c) Para el uso libre, se dispondrá de un mínimo de una calle de piscina que estará debidamente señalizada y que puede ser ampliado como máximo a 2 calles si existe disponibilidad.



9. En una de esas calles de uso libre, con indicador de nado rápido, observas que uno de los usuarios está utilizando unas palas de natación. ¿Está eso permitido?
- a) Como prácticas prohibidas a los usuarios se encuentra el utilizar material auxiliar en las calles de uso libre.
 - b) Como prácticas prohibidas a los usuarios se encuentra el utilizar material auxiliar en las calles de uso libre. Salvo autorización del socorrista especialista en salvamento acuático.
 - c) Como prácticas prohibidas a los usuarios se encuentra el utilizar material auxiliar en las calles de uso libre salvo autorización del encargado de la instalación.
10. En tu instalación, esta actividad se realiza en un vaso de enseñanza de 48 metros cuadrados de lámina de agua. ¿Cuántos usuarios puede haber como máximo en esa actividad?
- a) 10.
 - b) 14.
 - c) 12.
11. La duración de la sesión es de 45 minutos. ¿Existe la modalidad de gimnasia acuática exprés?
- a) Sí
 - b) No, pero puede ofertarse de manera excepcional si hay demanda y a criterio del director de la instalación.
 - c) No.

Según el decreto del Área Delegada de Deporte por que el se establecen los criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales, a través de actividades como la gimnasia acuática, se persigue un mantenimiento o mejora de la condición física mediante la realización de ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular.

12. Pero existe variabilidad de la frecuencia cardiaca en el medio acuático con respecto al terrestre. (Baun, 1998) ¿En qué consiste esa variabilidad?
- a) En el medio acuático la frecuencia cardiaca es un 13% menor.
 - b) En el medio acuático la frecuencia cardiaca es un 15% menor.
 - c) En el medio acuático la frecuencia cardiaca es un 15% mayor.



13. A pesar de ello ¿Se consiguen los mismos beneficios aeróbicos que su equivalente en tierra? (Baun, 1998).

- a) Sí.
- b) No.
- c) Aunque la evidencia no está clara, parece que el beneficio aeróbico es menor que en tierra, pero se minimizan los efectos lesivos derivados del impacto.

La resistencia muscular o resistencia a la fuerza o fuerza-resistencia es entendida como capacidad a desarrollar para el mantenimiento o mejora de la salud. Existe cierta documentación que avala la mejora de dicha capacidad a través de su acondicionamiento en el medio acuático.

14. ¿Qué ventajas específicas proporcionará el medio acuático en el entrenamiento de esta capacidad? (Brody & Geigle, 2009)

- a) El agua ejerce una resistencia 15 veces mayor a la del aire.
- b) Hay evidencia bastante contrastada que demuestra la cierta mejora de la hipertrofia muscular con el entrenamiento de fuerza en el medio acuático con respecto al medio terrestre.
- c) Puede disminuir e incluso evitar la inflamación muscular retardada (“agujetas”).

En tu siguiente franja horaria debes impartir una sesión de entrenamiento por intervalos.

15. Antes de iniciar la sesión compruebas que según la web el aforo de ocupación está completo. Pero no estás seguro de que hayan asistido todos los usuarios que han reservado. ¿Se debe tener control de asistencia?

- a) No. No es responsabilidad del personal deportivo el tener control de acceso nominal de los usuarios.
- b) Sí. Se deberá realizar el control de asistencia nominal en todas y cada una de las sesiones que se desarrollen a través de los mecanismos oportunos, pero nunca por el personal deportivo que dirige la actividad.
- c) Sí. Se deberá realizar el control de asistencia nominal en todas y cada una de las sesiones que se desarrollen o a través de los mecanismos automáticos para el control de acceso, a través del personal de acceso o del propio personal deportivo que dirige la actividad.

Observas a un usuario de avanzada edad que ha reservado para participar en la actividad. Te acercas y con mucha educación le consultas la edad. Tiene 65 años.



16. ¿En qué categoría de edad se incluiría a esta persona?
- Mayores. Mayor-1.
 - Mayores. Mayor-2.
 - Adultos. Adulto-mayor-1.
17. ¿Puede una persona de esa edad hacer reserva y participar de tu actividad?
- No. En ningún caso.
 - Sí, pero debe firmar un documento de exención de responsabilidad.
 - No, si no ha realizado una entrevista deportiva del servicio ATP.
18. Un tipo de entrenamiento por intervalos podría asemejarse al Crosstraining. El Crosstraining es una forma de entrenamiento interválico, característico de altas intensidades. ¿Qué características tienen estas actividades además del componente anaeróbico?
- Frecuencia cardiaca siempre cercana al consumo de oxígeno máximo, de potencia aeróbica, con valores comprendidos entre 16 a 20 de la escala de Borg.
 - Frecuencia cardiaca siempre cercana al consumo de oxígeno máximo, de potencia anaeróbica, con valores comprendidos entre 8 y 10 de la escala de Borg.
 - Frecuencia cardiaca siempre cercana al consumo de oxígeno máximo, de eficiencia anaeróbica, con valores comprendidos entre 8 y 20 de la escala de Borg.
19. En esa sesión de entrenamiento por intervalos hay un usuario con parálisis cerebral. Se trata de una clase abierta es posible que haya reservado la actividad por error. ¿Puede esta persona asistir a tu clase?
- Siempre que el nivel de discapacidad de la persona lo permita, lo que se dirimirá en la entrevista deportiva, se deberá promover la utilización de las condiciones de acceso especiales para inclusión de personas con discapacidad.
 - No puede acceder a tu clase. Existen programas para personas con discapacidad. De hecho, deben existir al menos un grupo específico para personas con discapacidad.
 - No puede acceder a tu clase si no ha presentado un certificado médico oficial.



20. Una vez finalizada la actividad y si el usuario no ha reservado ninguna otra actividad ¿de cuánto tiempo se dispone para abandonar el centro?
- a) Deberá abandonarse el centro, con carácter general, 30 minutos después de finalizada la actividad.
 - b) Deberá abandonarse el centro, con carácter general, 45 minutos después de finalizada la actividad.
 - c) No existe regulación explícita. Deberá abandonarse el centro, con carácter general, una vez finalizada la actividad y con un tiempo razonable para que el usuario pueda asearse o ducharse.

En tu franja horaria destinada a la información deportiva se presenta para hacerte unas consultas un usuario de 39 años que quiere empezar a practicar actividad física. Viene con su mujer embarazada. Además, también desea que su hijo de 6 años realice alguna de las actividades que se ofertan en tu centro. Pero tiene dudas en relación a si el tiempo que dedicarán a actividad física es adecuado y si el tipo de actividad física en el que está interesado es pertinente. También tiene dudas sobre la posibilidad de que su mujer realice actividad física.

21. La Organización Mundial de la Salud establece una serie de recomendaciones de actividad física. ¿Qué nivel de actividad física se recomienda para niños de esa edad?
- a) Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana y deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.
 - b) Deberían dedicar al menos un promedio de 45 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana y deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos 2 días a la semana.
 - c) Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana y deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos 5 días a la semana.



22. ¿Y para adultos de la edad del usuario?

- a) Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana.
- b) Deberían realizar actividades físicas combinadas aeróbicas moderadas e intensas y/o intensas durante al menos 150 a 300 a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante 3 días a la semana.
- c) Deberían realizar actividades físicas combinadas aeróbicas moderadas e intensas y/o intensas durante al menos 150 a 300 a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante 1 o más días a la semana.

23. ¿Qué recomendaciones de actividad física realiza la OMS para una mujer embarazada?

- a) Todas las mujeres que no tengan contraindicaciones durante el embarazo y el puerperio deberían: realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana e incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular.
- b) Todas las mujeres que no tengan contraindicaciones durante el embarazo y el puerperio deberían: realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana e incorporar una variedad de actividades aeróbicas, pero no de fortalecimiento muscular.
- c) Todas las mujeres que no tengan contraindicaciones durante el embarazo y el puerperio deberían: realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 90 minutos a lo largo de la semana e incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular.



24. El usuario decide que de entre las actividades que se ofrecen en tu instalación, el “pádel acondicionamiento” es la que mejor se ajusta a sus gustos, necesidades y horarios. Tiene experiencia y ha jugado anteriormente al pádel. Te consulta si existen requisitos de acceso para las actividades dirigidas de acceso abierto.
- a) En la sinopsis explicativa de la actividad que aparece en la web o en la aplicación móvil aparecen reflejadas unas indicaciones, pero no existen requisitos de acceso para estas actividades.
 - b) Dependiendo de la modalidad deportiva la actividad se podrá estructurar en diferentes niveles de aprendizaje, pudiendo requerirse una entrevista o prueba de nivel previa a la solicitud de inscripción.
 - c) Las pruebas de nivel únicamente son requisito para las actividades dirigidas de acceso cerrado.

Durante este horario de información deportiva, otros usuarios que se aproximan a ti muestran interés y te realizan preguntas por diferentes cuestiones:

25. ¿Existe alguna de las actividades dirigidas a personas mayores en modo de acceso abierto?
- a) No.
 - b) Sí.
 - c) No, salvo que indique lo contrario el director deportivo de tu distrito.
26. ¿A qué categoría pertenecería su hijo de 6 años?
- a) Infantil
 - b) Preinfantil
 - c) Peques
27. En las clases de natación peques sólo hay grupos con clases de un día a la semana. ¿Es eso correcto?
- a) No. La frecuencia de las sesiones es de 2 días por semana.
 - b) Sí. En caso de mucha demanda existe la posibilidad de programar grupos de esta actividad con frecuencia de sesiones de 1 día por semana.
 - c) Sí. Así aparece reflejado de forma ordinaria en el decreto en el que se establece el calendario y los criterios de programación de actividades dirigidas en los centros deportivos municipales.



28. ¿Por qué no hay oferta de grupos de natación para mayores en la piscina?

- a) De ser así, sería incorrecto. En los centros deportivos municipales con piscinas cubiertas deberán existir grupos de natación para mayores.
- b) La alta demanda de escuelas hace imposible esta oferta de clases para mayores.
- c) Únicamente sería necesario hacer esta oferta de grupos de natación para mayores dentro del horario del turno de mañana.

29. Un usuario quiere saber si a través de la app Madrid móvil puede conocer las plazas disponibles de la actividad gimnasia acuática para mayores.

- a) A través de la app Madrid móvil se puede acceder, entre otros, a servicios como la compra de entradas para piscinas de verano, reserva de sesiones de uso libre en piscinas climatizadas, reserva de sesiones en salas de multitrabajo, reserva de espacios deportivos: pistas de pádel, tenis, frontón, badminton, baloncesto, fútbol, fútbol sala, balonmano y voleibol y reserva de actividades clases abiertas: pilates, GAP, aerobio, tonificación, yoga, etc. Pero no se puede conocer la oferta de plazas disponibles en actividades deportivas dirigidas cerradas.
- b) A través de la app Madrid móvil se puede acceder, entre otros, a servicios como la compra de entradas para piscinas de verano, reserva de sesiones de uso libre en piscinas climatizadas, reserva de sesiones en salas de multitrabajo, reserva de espacios deportivos: pistas de pádel, tenis, frontón, badminton, baloncesto, fútbol, fútbol sala, balonmano y voleibol, pero no se puede conocer la oferta de plazas disponibles en actividades deportivas dirigidas abiertas.
- c) Sí. A través de la app Madrid móvil se puede acceder, entre otros, a servicios como la compra de entradas para piscinas de verano, reserva de sesiones de uso libre en piscinas climatizadas, reserva de sesiones en salas de multitrabajo, reserva de espacios deportivos: pistas de pádel, tenis, frontón, badminton, baloncesto, fútbol, fútbol sala, balonmano y voleibol y reserva de actividades clases abiertas: pilates, GAP, aerobio, tonificación, yoga, etc, además se puede conocer la oferta de plazas disponibles en actividades deportivas dirigidas cerradas.

Has finalizado tu jornada de trabajo y el director deportivo de tu distrito te felicita por tu nueva incorporación y por la calidad mostrada en tus clases del día y quiere comprobar cómo vas a desarrollar tus clases el resto de la temporada. Para ello te pide que le entregues la propuesta de programación técnica de tu trabajo por escrito.

30. ¿Tienes obligación de elaborarla?

- a) Sí, pero sólo me la puede solicitar el director de la instalación donde presto servicio.
- b) Sí.
- c) No. Aunque sí tienes obligación de planificar tu labor docente.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS
Técnico/a Especialista Actividades Deportivas
Turno libre
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID