

Expediente n.º: 1287/2024

Bases Generales de la Convocatoria

Procedimiento: Selecciones de Personal y Provisiones de Puestos

Interesado: _____

Fecha de iniciación: 02/09/24

BASES Y CONVOCATORIA DE SELECCIÓN PARA LA CONTRATACIÓN DE UN MONITOR DEPORTIVO.

Artículo 1. Objeto de la convocatoria.

Es objeto de la presente convocatoria, la selección de una persona para su contratación en régimen laboral temporal para cubrir un puesto de MONITOR DEPORTIVO en las diferentes necesidades del área de deporte que gestiona el Ayuntamiento de los Montes.

Artículo 2. Contrato.

| Servicio/Dependencia | DEPORTE |
|-------------------------|---|
| Denominación del puesto | MONITOR DEPORTIVO |
| Definición del puesto | Funciones y responsabilidades generales de atención de la sala de musculación municipal y de desarrollo de diferentes clases deportivas. |
| Naturaleza | Personal laboral |
| Grupo | IV |
| Duración del contrato | Desde 1 de octubre hasta el 31 de octubre. |
| Jornada | 30 horas semanales |
| Sueldo bruto | Según Convenio Colectivo |
| Funciones | Cumplir y velar por el cumplimiento del reglamento regulador. Realización y ejecución de actividades para los alumnos. Programación de actividades realizadas en el programa. Comunicación al departamento de mantenimiento de los desperfectos en el centro. Cualquier otra tarea propia de su categoría que sea |

| | |
|--|---|
| | encomendada dentro de su servicio. Aquellas otras que relacionadas con la misión del puesto le sean asignadas por los órganos de gobierno y sea formado/a previamente para tal efecto. |
|--|---|

Artículo 3. Requisitos de los aspirantes.

Para poder ser admitidos a la selección, los aspirantes deberán reunir en la fecha de finalización del plazo de presentación de solicitudes, todos y cada uno de los siguientes requisitos:

- a. Ser español/a, o ciudadano de cualquiera de los Estados miembros de la U.E., o de aquellos Estados a los que, en virtud de tratados internacionales celebrados por la U.E. y ratificados por España, le sea de aplicación la libre circulación de trabajadores, en los términos previstos en la Ley 17/93, de 23 de diciembre y demás concordantes.
- b. Ser mayor de 16 años.
- c. No padecer enfermedad o defecto físico que impida el normal desarrollo de sus funciones.
- d. No haber sido separado de ninguna Administración Pública, mediante expediente disciplinario ni hallarse inhabilitado para el ejercicio de funciones públicas por sentencia firme.
- e. Estar en posesión al menos de un Título de acondicionamiento físico, de animación socio deportiva, monitor deportivo, TSAF , TSEAS, Grado en Actividades Físicas y Deporte o licenciatura en ciencias de la actividad física y deporte, o cualquier otra titulación relacionada con la familia profesional de actividades físicas y deportivas o certificado de profesionalidad de la misma categoría.

En caso de no presentarse nadie con la titulación anterior considerar validas las siguientes Titulaciones:

- Títulos de Formación Profesional de Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre (Grado Medio), Enseñanza y Animación Socio deportiva (Grado Superior), Animación sociocultural y turística (Grado Superior) y Educación Infantil (Grado Superior) o monitor de ocio y tiempo libre expedido por la junta de Extremadura o categoría similar de otra comunidad.
- Grados, Licenciaturas o Diplomaturas Universitarias relacionadas con la Educación Infantil y Juvenil, las Actividades Socioculturales.

Artículo 4. Preselección de candidatos/as.

El Ayuntamiento de Fuenlabrada de los Montes convoca una plaza conforme a los requisitos establecidos en las bases.

Se publicará en el tablón de anuncios de este Ayuntamiento una lista de pre-seleccionados provisional. La lista permanecerá expuesta dos días hábiles para que los interesados puedan presentar alegaciones. En caso, de no existir excluidos la lista es definitiva sin publicar lista provisional

En caso de ser excluidos y una vez expirado el plazo de reclamaciones y resueltas las mismas, se publicará una lista de admitidos y excluidos definitiva en la que se fijará la fecha del día y hora de la realización de la prueba excluyente.

Artículo 5. Selección.

La prueba excluyente consistirá en la contestación a un cuestionario de veinte (20) preguntas tipo test, extraídas del temario establecido en el anexo I de las presentes bases; además se contestarán las cinco (5) preguntas de reserva que figuran en el cuestionario, restando cada tres (3) preguntas con respuestas erróneas una (1) correcta.

Las preguntas de reserva solamente serán valoradas en el caso de que el Tribunal de Selección anule alguna de las anteriores y siguiendo el orden establecido en el cuestionario. Se calificará de cero (0) a veinte (20) puntos.

En caso de empate de los aspirantes, se desempatará en base al mayor número de aciertos en las preguntas de reserva.

Se convocará a los aspirantes en llamamiento único para la realización del cuestionario, debiendo los aspirantes realizar la prueba la fecha establecida, acudiendo provistos del DNI o, en su defecto, pasaporte o carnet de conducir, siendo excluidos de la oposición quienes no comparezcan.

Una vez terminado el examen de los aspirantes, el Tribunal de selección hará pública la relación provisional de puntuaciones en el tablón de anuncios de este Ayuntamiento, abriéndose un plazo de reclamaciones de dos días hábiles y una vez expirado el plazo de reclamaciones y resueltas las mismas se publicará una lista de puntuaciones definitiva.

Artículo 6. Lista de espera.

En los casos de renuncia del personal seleccionado o alguna otra incidencia que suponga la extinción o suspensión provisional de la relación laboral, o la ampliación de la ratio de técnicos/as en el centro, se formará una lista de espera, por orden de puntuación.

Artículo 7. Tribunal de selección.

El Tribunal de Selección estará integrado por los siguientes miembros:

| Cargo | Identidad |
|--------------|----------------------------|
| Presidente | Evaristo González Risco |
| Suplente | Víctor Cita Serrano |
| Vocal | Javier Prieto Camacho |
| Suplente | Pedro Babiano |
| Vocal | Ana María Lucas Cita |
| Suplente | María Regadera |
| Secretario | Ricardo Emilió Prieto |
| Suplente | José Julio Jurado Morgádez |

Artículo 8. Incidencias.

El Tribunal resolverá por mayoría de votos de sus miembros presentes todas las dudas y propuestas que surjan para la aplicación de las normas contenidas en estas Bases, y estará facultado para resolver las cuestiones e incidencias que puedan suscitarse durante la realización de las pruebas, así como para adoptar las medidas necesarias que garanticen el debido orden en las mismas en todo lo no previsto en las Bases.

ANEXO I. TEMARIO

El temario objeto de oposición es el establecido conforme al Anexo I en su

Tema 1 Fisiología del ejercicio: Sistemas energéticos y su relación con el ejercicio físico.

Tema 2. Habilidades Motrices Básicas: Marco conceptual. Evolución y fases.

Tema 3. La condición física: Concepto de condición física, acondicionamiento físico, actividad física, mantenimiento físico. Técnicas de mantenimiento de la condición física. Valoración de la condición física: instrumentos de evaluación y baterías de test.

Tema 4. 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.

Tema 5. 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,

Tema 6. 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.

Tema 7. 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).

Tema 8. 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.

Tema 9 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.

Tema 10. 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.

Tema 11. 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 aeróbic y sus variedades.

Tema 12. Nuevas tendencias actuales en el desarrollo del fitness (II): Evolución del aeróbic hacia las tendencias actuales. Nuevas tendencias con soporte musical. Ciclo indoor. Nuevas disciplinas con material específico.

Tema 13. La relajación: Tensión, activación, ansiedad y estrés. Introducción a la conciencia plena o mindfulness. Técnicas de relajación. El mindfulness en el deporte.

Tema 14 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.

Tema 15. Los deportes individuales: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los deportes de raqueta y los deportes de adversario.

Tema 16. 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.

Tema 17. 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.

Tema 18. 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.

Tema 19. 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. Definición y características del entrenador de sala.

Tema 20. Musculación (II): Equipamiento de salas de musculación y Fitness. Equipamiento mínimo. La información inicial de 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.

Tema 21. 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.

MODELO DE SOLICITUD PARA LA CONVOCATORIA DE UNA PLAZA DE MONITOR DEPORTIVO

D/Dña.: _____ con D.N.I. nº
_____ y teléfono _____.

EXPONE: Que teniendo conocimiento de las bases de la convocatoria que rige la selección mediante oposición de un monitor deportivo para cubrir las necesidades del área de deporte del Ayuntamiento de Fuenlabrada de los Montes y cumpliendo los requisitos que recoge el artículo 3 de las bases reguladoras.

SOLICITA: Sea admitida esta solicitud para formar parte del proceso de selección de una plaza de monitor deportivo para cubrir las necesidades del área de deporte del Ayuntamiento de Fuenlabrada de los Montes. Para ello, aporta la siguiente documentación:

- Fotocopia compulsada del DNI o, en su caso, pasaporte en vigor.
- Documentos originales o compulsados acreditativos de la titulación exigida en la convocatoria.

En _____, a _____ de _____ de 2024

Fdo _____

Las solicitudes serán admitidas desde el sábado 21 de septiembre hasta el miércoles 25 de septiembre a las 12:00 am, en la ventanilla del ayuntamiento o correctamente registradas por sede electrónica.