

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente las siguientes instrucciones

Mediante el presente, se da publicidad a las instrucciones para la realización de la segunda prueba de la fase de Oposición del proceso selectivo para la provisión de **NUEVE (9) PLAZAS DE MONITOR DEPORTIVO (NATACIÓN)**, del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid.

De conformidad con lo establecido en las bases de la convocatoria, esta segunda prueba **consiste en resolver un supuesto de carácter práctico**, a escoger por el/la opositor/a entre dos. Versarán sobre el contenido del programa que figura en el Anexo I y consistirá en la cumplimentación de un **cuestionario de diez preguntas, más dos preguntas de reserva**, con tres respuestas alternativas, siendo una de ellas la correcta. El tiempo máximo para la realización de la prueba será de **45 minutos**.

En la calificación de este ejercicio cada pregunta contestada correctamente se valorará en positivo; la pregunta no contestada, no tendrá valoración y la pregunta con más de una opción de respuesta o contestación errónea se penalizará con el equivalente a 1/3 del valor de la respuesta correcta, redondeado al valor del segundo decimal. El cuestionario será calificado de 0 a 10 puntos siendo **necesario obtener un mínimo de cinco puntos para pasar a la siguiente fase**.

Se facilitará hoja de respuestas autocopiativa y dos sobres (grande y pequeño).

En la hoja de respuestas cumplimenten en el lado izquierdo de la misma los datos personales y el DNI conforme se explica en el reverso de la hoja de respuestas.

Recuerden deben firmar en el recuadro establecido para ello, sin sobrepasar la zona sombreada.

Deberán señalar la respuesta correcta marcando la opción elegida. No está permitido el uso de cualquier tipo de corrector sobre la hoja de respuestas, si se equivoca siga las instrucciones de cumplimentación de hoja de respuestas para su anulación o modificación.

Una vez iniciada la prueba, ningún/a opositor/a podrá abandonar el recinto ni levantarse del asiento hasta el llamamiento de entrega o autorización del tribunal.

Se avisará verbalmente, diez minutos antes de la finalización de la prueba, transcurrido el tiempo fijado para la duración del ejercicio, dejarán de escribir y separarán el cuestionario original del documento autocopiativo amarillo (ejemplar para el opositor).

Posteriormente, deberán separar la matriz de la hoja de respuestas que contiene los datos personales e introducirla en el sobre pequeño y la parte de respuestas introducirla en el sobre grande.



SUPUESTO PRACTICO 1

“La sesión que nunca olvidaré”

Usted es monitor deportivo de natación desde hace años del Polideportivo Municipal Entremontes. Hace dos semanas mientras estaba trabajando con su grupo de alumnos le sucede el siguiente episodio.

Había planificado la sesión de natación para su grupo de adultos de nivel intermedio con el objetivo principal de mejorar la propulsión en estilo espalda, la alineación, la estabilidad del tronco, así como la eficiencia del batido alternado. A las 18:00h comienza la clase, pero usted siempre llega antes para poder hablar con sus alumnos y pasar lista sin prisa, en ese momento un alumno que está interesado en estudiar un ciclo formativo de grado superior relacionado con el deporte aprovecha para preguntarle dudas sobre las diferentes leyes del deporte. Después de aclarar sus dudas comienza con la sesión.

Todo transcurre sin incidencias, pero cuando lleva 25 minutos se percató que un alumno deja de mover brazos y comenzaba a sumergirse.

En base al supuesto práctico conteste las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuál es la Ley por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid?
 - a. Ley 39/2022, de 30 de diciembre.
 - b. Ley 6/2016, de 24 de noviembre.
 - c. Ley 7/1985, de 2 de abril.

2. ¿En qué artículo de la Ley por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid está recogido a la Monitora Deportiva/Monitor Deportivo?
 - a. Artículo 6.
 - b. Artículo 8.
 - c. Artículo 10.

3. La profesión de Monitora Deportiva/Monitor Deportivo, queda estructurada en las siguientes áreas, señale la incorrecta:
 - a. Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Físico Básico.
 - b. Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Recreativa.
 - c. Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Actividad Física Deportiva como especialista en rendimiento físico-deportivo.



4. La Monitora Deportiva/Monitor Deportivo, señale la correcta:
- La Monitora Deportiva/Monitor Deportivo es todo aquel profesional del deporte que desempeña las actividades y funciones de iniciación e instrucción deportiva, guía, animación deportiva y acondicionamiento físico básico grupal, no enfocadas a la competición deportiva.
 - La Monitora Deportiva/Monitor Deportivo es todo aquel profesional del deporte que desempeña las actividades y funciones avanzadas e instrucción deportiva, guía, animación deportiva y acondicionamiento físico básico grupal, no enfocadas a la competición deportiva.
 - La Monitora Deportiva/Monitor Deportivo es todo aquel profesional del deporte que desempeña las actividades y funciones de iniciación e instrucción deportiva, guía, animación deportiva y acondicionamiento físico individual, no enfocadas a la competición deportiva.
5. ¿Cuál es el objeto principal de la Ley 39/2022 según el Título Preliminar?
- Regular exclusivamente el deporte profesional.
 - Establecer el marco jurídico regulador del deporte, de conformidad con lo previsto en el artículo 43.3 de la Constitución Española
 - Regular las instalaciones deportivas tanto públicas como privadas en materia de lo establecido en los acuerdos tomados en las juntas de gobierno local.
6. ¿Qué derecho reconoce expresamente la Ley 39/2022 como actividad esencial?
- El derecho a los deportistas a la libre elección de ser federados en cualquier deporte y actividad deportiva sin ánimo de lucro.
 - El derecho a los deportistas a la libre elección de ser federados en cualquier deporte y actividad deportiva con ánimo de lucro.
 - El deporte y la actividad física.
7. Sobre el uso de un desfibrilador externo automático (DEA) según las pautas de la European Research Council (ERC) – 2025.
- Se debe fomentar que tanto personal sanitario como personas legas utilicen desfibriladores externos automáticos (DEA)
 - Únicamente pueden ser utilizados por socorristas y personal sanitario formado.
 - Lo podrá utilizar cualquier ciudadano siempre que tenga formación en primeros auxilios.



8. Respecto a las compresiones torácicas de gran calidad en adulto, según las pautas de la European Research Council (ERC) – 2025.
 - a. Comprima con una profundidad de al menos 5cm, pero no más de 6cm.
 - b. Comprima con una profundidad de al menos 3cm, pero no más de 4cm.
 - c. Comprima con una profundidad de al menos 7cm, pero no más de 8cm.

9. ¿Qué acción es esencial al usar un desfibrilador externo automático (DEA) en un caso de ahogamiento según European Research Council (ERC)- 2025?
 - a. Colocar los parches sobre el bañador, aunque este mojado.
 - b. Secar el pecho antes de colocar los parches
 - c. Esperar a que llegue el personal sanitario para usarlo.

10. Según la European Research Council (ERC) – 2025 la cadena de la supervivencia está compuesta por cuatro eslabones que son los siguientes:
 - a. Prevenir la parada cardiaca, preservar el cerebro y reiniciar el corazón, optimizar la función cerebral y cardiaca y por último restaurar la cadena de vida.
 - b. Proteger, Avisar, Evaluar y Socorrer.
 - c. Prevenir la parada cardiaca, preservar el cerebro y reiniciar el corazón, optimizar la función cerebral.

PREGUNTAS DE RESERVA

1. Según la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. Las políticas públicas que la Administración General del Estado formule, dentro de su ámbito competencial, deberán diseñarse y desarrollarse en coordinación y colaboración con las Comunidades Autónomas y cumplir los siguientes fines, en consonancia con los objetivos y metas de desarrollo sostenible que se hayan establecido a nivel internacional, señale la incorrecta:
 - a. La práctica deportiva en condiciones idóneas de seguridad, que permitan el mantenimiento y mejora de la condición física y psíquica individual, sin producir daño o riesgo.
 - b. La instauración de un marco de actuación coordinado y armonizado con el movimiento deportivo en el ámbito estatal e internacional.
 - c. El fomento de la educación física y el deporte en las etapas de la vida como parte fundamental de la mejora de la calidad de vida y la adquisición de hábitos saludables, únicamente dentro del sistema educativo.



SEGUNDO EJERCICIO DEL TRIBUNAL CALIFICADOR DEL PROCESO SELECTIVO PARA PROVEER POR TURNO LIBRE, CON CARÁCTER DE DE LABORAL FIJO A JORNADA PARCIAL DE 9 PLAZAS DE MONITORES DEPORTIVOS (NATACIÓN) PERTENECIENTE AL GRUPO C, SUBGRUPO C1, POR TURNO LIBRE Y POR EL PROCEDIMIENTO DE CONCURSO-OPOSICIÓN, (LI 04/2025)

2. Una vez fuera del agua, si la víctima respira con normalidad, pero esta inconsciente ¿qué se debe hacer?
 - a. Posición lateral de seguridad, valoración continua y alertar a los servicios de emergencias.
 - b. Comprobar pulso durante 15 segundos antes de iniciar cualquier maniobra.
 - c. Reanimación cardiopulmonar (RCP) de inmediato y pedir el desfibrilador externo automático (DEA) mientras otro miembro del equipo contacta con emergencias.



SUPUESTO PRÁCTICO 2

“El Salto a la piscina profesional: Debut como Monitor deportivo de Natación”

Usted es monitor deportivo de natación y hace un año finalizó el Ciclo Formativo de Grado Superior en el área de Actividades Físicas y Deportivas. Tras completar su formación académica, decidió especializarse en la modalidad de natación mediante diversas formaciones específicas impartidas por la Real Federación Española de Natación, lo que ha reforzado sus competencias técnicas y metodológicas.

Ahora inicia su primer empleo como monitor deportivo en el Polideportivo San José de Las Matas, donde ha sido asignado a varios grupos de usuarios. Entre ellos, se encuentra un grupo de alumnos/as de entre 25 y 35 años, dos de ellos con interés en competir en waterpolo. Serás responsable tanto del diseño como de la ejecución de las sesiones de entrenamiento, debiendo planificar los contenidos, controlar la progresión, aplicar correcciones técnicas y velar por la seguridad y el correcto desarrollo de cada sesión.

En base al supuesto práctico conteste las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuál de las siguientes opciones forma parte obligatoria del calentamiento de una sesión de entrenamiento de natación?
 - a. Series de velocidad para activar el sistema anaeróbico.
 - b. Movilidad articular y activación cardiorrespiratoria.
 - c. Test de resistencia a ritmo máximo.

2. Técnica del estilo crol. Relacionado con la acción de brazos, señale las fases principales subacuáticas:
 - a. Entrada, agarre, tirón y empuje.
 - b. Salida y entrada.
 - c. Salida, agarre, tirón y empuje.

3. A que estilo de enseñanza nos referimos cuando corresponde al profesor definir y tener un papel central en la pre-interacción, durante la interacción y en la post-interacción con el alumno (Siedentop, 1991).
 - a. Mando directo.
 - b. Descubrimiento guiado.
 - c. Libre exploración.



4. El diseño de una sesión en el medio acuático se debe componer principalmente de, señale la respuesta correcta:
 - a. Parte principal, calentamiento y parte final.
 - b. Parte principal y alta intensidad.
 - c. Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

5. ¿Qué componente debe incluirse habitualmente en la parte de calentamiento de una sesión de entrenamiento deportivo?
 - a. Estiramientos estáticos mantenidos durante más de 30 segundos.
 - b. Movilidad articular y activación muscular progresiva.
 - c. Ejercicios máximos desde el inicio para elevar rápido la frecuencia cardiaca.

6. Señale el estilo de natación al que nos referimos cuando hablamos que es el estilo más rápido y popular en la natación competitiva. En este estilo, los/as nadadores/as se desplazan boca abajo en el agua y realizan un movimiento alternado de brazos, mientras las piernas realizan un movimiento de patada ondulante. La respiración se realiza de forma lateral, girando la cabeza hacia un lado para tomar aire mientras se realizan las brazadas:
 - a. Estilo libre (Crol)
 - b. Braza
 - c. Mariposa

7. Señale el estilo de natación al que nos referimos cuando hablamos que es uno de los estilos más técnicamente exigentes en la natación. En este estilo, los/as nadadores/as comienzan boca abajo en el agua. Los brazos están extendidos hacia adelante por encima de la cabeza, las piernas están juntas y los pies están apuntando hacia afuera ligeramente.
 - a. Estilo libre (Crol)
 - b. Braza
 - c. Mariposa

8. ¿Qué nombre se le da a la rotación o giro de las caderas que se realiza en el estilo crol y espalda permitiéndonos deslizar utilizando una menor superficie de nuestro cuerpo y nos ayuda a alargar la brazada mejorando la velocidad?
 - a. Viraje
 - b. Rolido
 - c. Aproximación



9. ¿En waterpolo cuántos jugadores puede incluir como máximo la lista inicial de un equipo según la RFEN (reglamento 2025)?
- 10 jugadores
 - 14 jugadores
 - 16 jugadores
10. ¿Cuál es la duración de un partido de Waterpolo según el reglamento de enero-2025?
- La duración del partido es de cuatro períodos de ocho minutos de juego efectivo cada uno de ellos.
 - La duración del partido es de dos períodos de veinte minutos de juego efectivo cada uno de ellos.
 - La duración del partido es de cuatro períodos de doce minutos de juego efectivo cada uno de ellos.

PREGUNTAS DE RESERVA

1. Según la norma reglamentaria NIDE de waterpolo el balón será esférico, impermeable, tendrá cámara de aire con válvula automática, su superficie exterior será sin relieve y no debe estar impregnada de grasa o sustancia similar con una masa (g) de:
- 400g a 450g
 - 250g a 300g
 - 350g
2. Según la Normativa Waterpolo 25-26 de la federación madrileña de natación antes del inicio del encuentro cuanto tiempo dispondrán los equipos para el calentamiento. Señale la respuesta correcta:
- 15 minutos
 - 8 minutos
 - 10 minutos

