

PROCESO SELECTIVO PARA LA COBERTURA DE DOS (2) PLAZAS DE MONITOR DEPORTIVO SALA FITNESS PARA EL AYUNTAMIENTO DE LAS ROZAS DE MADRID, CON CARÁCTER DE LABORAL FIJO A JORNADA PARCIAL, PERTENECIENTE AL GRUPO C, SUBGRUPO C1, POR TURNO LIBRE Y POR EL PROCEDIMIENTO DE CONCURSO-OPOSICIÓN. EXPEDIENTE 42389/2025

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 **DOS (2) PLAZAS DE MONITOR DEPORTIVO SALA FITNESS** 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).

Dicha hoja de respuestas no debe doblarse ni separarse y todas las anotaciones se harán necesariamente con **bolígrafo negro o azul** (nunca con lápiz o cualquier otro medio de escritura).

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.

Sobre la mesa para la realización del ejercicio figurará el cuestionario de preguntas, los dos sobres facilitados, la hoja de respuestas autocopiativa y el documento nacional de identidad junto con los bolígrafos. El resto de material, ropa y complementos se situarán en el suelo.

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 PRÁCTICO 1

Es tu **primer día como monitor/a** en la sala fitness de **Las Matas**, en horario de **9:00 a 14:00**. Durante la jornada, deberás supervisar la sala, orientar a los usuarios que soliciten ayuda, garantizar la correcta utilización del material y velar por la seguridad de todos los asistentes, siguiendo los protocolos de actuación y primeros auxilios establecidos.

Usuarios presentes que requieren tu atención y orientación individualizada:

1. Adulto 35 años, nivel intermedio, objetivo: fuerza y cardio.
2. Mujer joven 22 años, principiante absoluta.
3. Hombre 65 años, artrosis leve de rodilla, nivel básico.
4. Adulto 40 años, sobrepeso y problemas lumbares, nivel intermedio.
5. Mujer 30 años, avanzada, fuerza y funcional.

Situaciones durante la mañana:

- Máquina de remo fuera de servicio.
- Un usuario se desmaya durante el ejercicio de alta intensidad.
- La usuaria avanzada pregunta cómo combinar fuerza y funcional sin comprometer articulaciones.
- Algunos principiantes solicitan orientación sobre el uso de las máquinas.

En base al supuesto práctico conteste las siguientes cuestiones, indicando en cada caso la actuación que llevaría a cabo, en relación con las siguientes situaciones enunciadas:

1. Máquina de remo fuera de servicio:

- a) Sugerir al usuario que haga cualquier ejercicio de cardio que conozca, sin supervisión.
- b) Proponer la realización de un ejercicio alternativo que mantenga objetivos de fuerza y cardio, explicando la técnica y supervisando la ejecución.
- c) Sustituir solo por ejercicios de fuerza, ignorando cardio.

2. Mujer principiante absoluta:

- a) Dejar que explore máquinas siguiendo instrucciones de otros usuarios
- b) Orientarla individualmente, corrigiendo técnica y ajustando carga a su nivel
- c) Limitarla solo a ejercicios de fuerza, sin incluir cardio

3. Hombre 65 años con artrosis leve de rodilla:

- a) Ejercicios de bajo impacto con supervisión de postura
- b) Permitir ejercicios de impacto moderado si se siente capaz
- c) Limitar solo a estiramientos y movilidad

4. Adulto de 40 años con sobrepeso y problemas lumbares:

- a) Supervisar ejercicios funcionales adaptados, priorizando postura y control
- b) Permitir rutina normal sin intervención
- c) Solo ejercicios de fuerza ligera, ignorando funcional

5. Durante la sesión, un usuario se desmaya:

- a) Colocarlo de pie, darle agua y continuar supervisando.
- b) Acostarlo en el suelo, elevar piernas, comprobar consciencia y respiración, llamar a emergencia si no responde.
- c) Sentarlo en máquina cercana y esperar que se reincorpore.

6. Responsabilidad del monitor en cuanto a seguridad y normativa:

- a) Supervisar solo la técnica, dejando la seguridad a cargo de la entidad.
- b) Garantizar la seguridad, supervisar el material y los usuarios, actuando ante riesgos, sin sustituir la responsabilidad de la entidad.
- c) Delegar seguridad a usuarios experimentados

7. Usuario avanzado en cuanto a la combinación de fuerza y funcional,

La usuaria avanzada solicita orientación para combinar ejercicios de fuerza y funcional sin comprometer articulaciones ni sobrecargar músculos:

- a) Recomendarle que haga ambos tipos de ejercicios de forma consecutiva y sin supervisión, confiando en su experiencia
- b) Explicarle una progresión segura, combinando sesiones alternas o circuitos adaptados, supervisando técnica y ajustando cargas
- c) Sugerir que solo haga fuerza, ignorando funcional para simplificar

8. En la sala hay más usuarios que máquinas de cardio disponibles:

- a) Permitir que los usuarios decidan entre ellos el orden, sin intervención.
- b) Organizar turnos de manera clara, explicar las normas de uso y supervisar su cumplimiento.
- c) Priorizar a los usuarios avanzados y dejar a los principiantes esperar.

9. Dos usuarios discuten por el uso de la misma máquina:

- a) Ignorar la situación, esperando que se calmen solos.
- b) Mediar, explicar la normativa de uso, asegurar el respeto mutuo y prevenir la escalada del conflicto.
- c) Reasignar los ejercicios de ambos usuarios a tu criterio para evitar el conflicto.

10. Respecto a la supervisión de los usuarios, tu competencia no incluye:

- a) Orientar individualmente en cuanto a técnica y uso de máquinas.
- b) Modificar la rutina de entrenamiento sin consentimiento del usuario.
- c) Aplicar primeros auxilios en caso de accidente o emergencia.

PREGUNTAS RESERVA

R1. Evaluación del aprendizaje y técnica:

- a) Evaluar a todos por igual.
- b) Priorizar a quienes requieren más supervisión o corrección.
- c) Solo se realizará respecto de usuarios avanzados.

R2. Uso de la sala y normativa aplicable

- a) Depende solo del criterio del monitor.
- b) Debe ajustarse a normativa municipal, horarios y directrices del servicio deportivo.
- c) Debe realizarse según las preferencias de los usuarios, aunque contravenga la normativa.