

RESOLUCIÓN DE ALCALDÍA

Esta Alcaldía-Presidencia en virtud de atribuciones que me confiere el art. 41 del Reglamento de Organización, Funcionamiento y Régimen Jurídico de las Entidades Locales, aprobado por el Real Decreto 2568/1986, de 28 de noviembre, en relación con los art. 24 del Texto Refundido de las disposiciones legales vigentes en materia de Régimen Local, aprobado por Real Decreto Legislativo 781/1986, de 18 de abril, y 21 de la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local.

HA RESUELTO

Como representante de esta Entidad, aprobar las Bases que han de regir el procedimiento selectivo, y que son las siguientes:

BASES REGULADORAS DE LA CONVOCATORIA PARA LA SELECCIÓN, MEDIANTE EL SISTEMA DE CONCURSO-OPOSICIÓN LIBRE, DE UN MONITOR DEPORTIVO Y SU CONTRATACIÓN LABORAL-TEMPORAL POR ESTE AYUNTAMIENTO.

PRIMERA.- OBJETO DE LA CONVOCATORIA.

Es objeto de la presente convocatoria la selección, mediante el sistema de concurso-oposición, de un Monitor deportito, con carácter temporal, según las siguientes características:

Nº.	CATEGORÍA	JORNADA	TITULACIÓN REQUERIDA	PERIODO DE CONTRATACIÓN
1	Monitor/a de Zumba, Pilates, Deporte Adaptado y Gimnasia Rítmica	26 horas semanales aproximadamente (podrán variar en función del número de clases reales a impartir)	Conforme a lo dispuesto en la Ley 15/2015, de 16 de abril, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en Extremadura	01/10/2019 a 31/05/2020

La contratación de carácter laboral temporal, de duración determinada, estará acogida a la modalidad de obra o servicio determinado, prevista en el artículo 15.1 del real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el Texto Refundido del Estatuto de los Trabajadores y Real Decreto 2720/1998, de 18 de diciembre, por el que se desarrolla el artículo 15 del Estatuto de los trabajadores en materia de contratos de duración determinada y por una duración máxima de tres años.



Dicha contratación se encuentra financiada por el Excmo. Ayuntamiento de Moraleja. Serán funciones, entre otras, la siguientes:

- a) El desarrollo de las Clases de Gimnasia Rítmica y Deportiva para niños y niñas, en horario de tarde.
- b) El desarrollo de las Clases de Pilates para adultos, en horario de tarde.
- c) El desarrollo de las Clases de Aeróbic y Zumba para adultos, en horario de tarde.
- d) El desarrollo de las Clases de Pilates para adultos, en horario de mañana.
- e) Colaboración con el Centro Ocupacional de Moraleja, concretamente con Mensajeros de la Paz para el desarrollo de las Clases de Deportes Adaptados en horario de mañana.
- f) Cualquier otra función asimilable al cargo o que por ley o norma reglamentaria tenga asignada. Como por ejemplo la elaboración de memoria final o la asistencia y participación a diferentes eventos deportivos donde se encuentren implicados los alumnos y alumnas de las actividades expuestas en los puntos a, b, c, d y e.

Estarán dotadas con las retribuciones básicas correspondientes, según proceda, y demás retribuciones complementarias, asignadas al puesto al que se adscribe, conforme a la legislación y a lo que la Corporación tenga acordado según la dotación económica que contempla dicho proyecto.

Queda sujeto a lo dispuesto en la Ley 53/84, de 26 de diciembre, de Incompatibilidades del Personal al Servicio de las Administraciones Públicas.

SEGUNDA.- NORMATIVA DE APLICACIÓN.

La Legislación aplicable viene determinada por:

En lo no previsto en estas bases, serán de aplicación al procedimiento selectivo el artículo 103 de la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases de Régimen Local; el artículo 177 del Real Decreto Legislativo 781/1986, de 13 de abril, del Texto Refundido de las disposiciones vigentes en materia de Régimen Local; el 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 (EBEP); la Ley 13/2015, de 8 de abril, de la Función Pública de Extremadura; El Real Decreto 364/1995, de 10 de marzo, del Reglamento General de Ingreso del Personal al Servicio del Estado; el Decreto 201/1995, de 26 de diciembre, del Reglamento General de Ingreso del Personal al Servicio de la Comunidad Autónoma de Extremadura; la Ley 39/2015, de 1 de octubre, de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, la Ley 40/2015, de 1 de octubre, Régimen Jurídico del Sector Público, Decreto de la Consejería de Economía e Infraestructuras de la Junta de Extremadura n.º 159/2018, de 2 de octubre, (DOE n.º 196 de 8 de octubre de 2018), por el que se establecen las bases reguladoras de las ayudas para la contratación de gerentes para la dinamización comercial, dirigidas a los Ayuntamientos de la Comunidad Autónoma de Extremadura y demás normas concordantes de aplicación.



TERCERA.- REQUISITOS DE LOS CANDIDATOS.

- Tener la nacionalidad española o de alguno de los Estados miembros de la Unión Europea, sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 90 de la Ley 13/2015, de 8 de abril, de Función Pública de Extremadura.
- Ser mayor de 16 años.
- Poseer la capacidad funcional para el desempeño de las tareas.
- No padecer enfermedad o defecto físico que impida el normal desempeño del puesto de trabajo.
- No haber sido separado del servicio de cualquier Administración Pública mediante expediente disciplinario o sentencia firme.
- Certificado de Delitos de Naturaleza Sexual, que permite acreditar la carencia de este tipo de delitos.

- Perfil del candidato:

Posesión de la titulación precisa para el desempeño de las funciones como monitor/a de acondicionamiento físico, actividad física recreativa y actividad física deportiva de carácter formativo según la Ley 15/2015, de 16 de abril, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en Extremadura. Se acreditará con una copia del título correspondiente.

Experiencia como Monitor/a de Aeróbic demostrable mediante contrato de trabajo de al menos 6 meses.

Conocimientos en Gimnasia Deportiva, Acrobática o Rítmica demostrable mediante la aportación de certificados de centros de trabajo y titulaciones y/o certificados de cursos relacionados.

Los aspirantes deberán reunir los requisitos establecidos en estas bases en la fecha de finalización del plazo de presentación de solicitudes y mantenerlos durante todo el proceso selectivo, hasta el momento de la toma de posesión, y acreditarse, en caso de resultar seleccionado/a, del modo indicado en las bases.

CUARTA.- CONDICIONES DE ADMISIÓN DE ASPIRANTES.

Las solicitudes (Anexo I) para tomar parte en la correspondiente prueba de selección, en la que los/las aspirantes harán constar que reúnen las condiciones exigidas en las presentes bases generales para la plaza que se opta, se dirigirán al Sr. Alcalde-Presidente del Ayuntamiento de Moraleja y se presentarán en el Registro General de este Ayuntamiento o en alguno de los lugares previstos en el artículo 16.4 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, en el plazo de DIEZ DÍAS NATURALES contados a partir del día siguiente al de la publicación de la convocatoria en el Tablón de Anuncios del Ayuntamiento y en la página web www.moraleja.es.

Los aspirantes con diversidad funcional física, psíquica, sensorial o mixta, **deberá incluir certificación** vinculante del equipo multiprofesional donde se especificará respecto del aspirante, que está en condiciones de cumplir las tareas fundamentales para la realización de los ejercicios y para el posterior desempeño de la actividad profesional. De no ser posible la presentación de dicha certificación dentro del plazo de presentación de solicitudes, se deberá aportar al menos el



justificante de haberla solicitado, en este caso, los aspirantes tendrán que aportarla dentro del plazo de subsanación de defectos de la solicitud de participación.

Derechos de examen.- Se acompañará a la instancia el resguardo que justifique haber satisfecho la cantidad de 18 euros, en concepto de derechos de examen, que podrá hacerse efectiva en la Tesorería del Ayuntamiento o en la cuenta núm. ES0500490344972690011532, indicando el concepto, y que sólo será devuelta si no se es admitido al concurso-oposición por falta de los requisitos exigidos para tomar parte en la convocatoria.

Estarán exentas del pago de la tasa las personas con discapacidad igual o superior al 33 por 100. Para el disfrute de esta exención se deberá acreditar la citada minusvalía mediante la presentación de certificado expedido por el organismo competente.

Gozarán de una bonificación del 50 por 100 los aspirantes que figuren como desempleados durante el plazo de al menos un mes anterior a la fecha de convocatoria de las pruebas de acceso en las que soliciten su participación, para lo cual deberán presentar junto con la instancia certificado del SEXPE y vida laboral actualizada.

En los procedimientos de selección para la provisión de puestos de trabajo de carácter temporal estarán exentos del pago de la tasa los aspirantes que acrediten fehacientemente estar desempleados durante el plazo de al menos un mes anterior a la fecha de convocatoria de las pruebas de acceso en las que soliciten su participación.

La situación de desempleo se podrá acreditar, entre otros, adjuntando a la instancia informe o certificado del SEXPE y en todo caso deberán presentar vida laboral actualizada.

La falta de justificación del abono de los derechos de examen determinará la exclusión del aspirante.

QUINTA.- ADMISIÓN DE ASPIRANTES.

Lista provisional de admitidos y excluidos:

Expirado el plazo de presentación de instancias, el Sr. Alcalde-Presidente dictará resolución declarando aprobada la lista provisional de personas aspirantes admitidas y excluidas, así como las causas de exclusión de éstas, en la que se concederá un plazo de DOS DÍAS HÁBILES para alegaciones o subsanación de defectos observados. La Resolución se publicará en el Tablón de Anuncios del Ayuntamiento y en la página web www.moraleja.es.

Lista definitiva de admitidos y excluidos:

Transcurrido el plazo de subsanación, por la Alcaldía se aprobará la lista definitiva de aspirantes admitidos y excluidos, que se publicará de la misma forma indicada anteriormente. En la misma publicación se hará constar el lugar, fecha y hora del comienzo de los ejercicios.

El hecho de figurar en la lista de admitidos no prejuzga que se les reconozca a las personas interesadas la posesión de los requisitos exigidos en el procedimiento. Cuando de la documentación que se debe presentar, tras la superación del proceso selectivo, se desprenda que no posee alguno de los requisitos, las personas interesadas decaerán en todos los derechos que pudieran derivarse de su participación en este procedimiento.



SEXTA.- TRIBUNAL CALIFICADOR.

El Tribunal Calificador se constituirá en atención a la clasificación correspondiente del Anexo IV del Real Decreto 462/2002, de 24 de mayo, estará constituido por cinco miembros (Presidente, tres Vocales y Secretario). El Secretario del Tribunal será el de la Corporación o Funcionario del Ayuntamiento de Moraleja (Cáceres). Todos los miembros del Tribunal tendrán voz y voto.

El Tribunal podrá disponer la incorporación a sus trabajos de asesores/a especialistas, para todas o algunas de las pruebas. dichos/as Asesores/as se limitarán a la colaboración que, en función de sus especialidades técnicas, les solicite el Tribunal, por lo que actuarán con voz, pero sin voto.

El Tribunal no podrá constituirse ni actuar válidamente sin la asistencia de más de la mitad de sus miembros, titulares o suplentes, indistintamente, siendo siempre necesaria la presencia del Presidente/a y Secretario/a. La actuación del Tribunal habrá de ajustarse estrictamente a las bases de la convocatoria. 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 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.

Los miembros del Tribunal deberán abstenerse de intervenir cuando concurren las circunstancias previstas en el artículo 23 y 24 de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público. Los aspirantes podrán recusarlos conforme establece el artículo 24 del citado cuerpo legal.

A iniciativa de cada central sindical podrán estar presentes, durante la totalidad del proceso selectivo, un observador/a por cada una de las centrales u organizaciones sindicales con representatividad en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

En todo lo no previsto expresamente en estas bases, será de aplicación a los Tribunales Calificadores lo dispuesto para los órganos colegiados en el capítulo II del Título Preliminar de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público.

SÉPTIMA.- SISTEMAS DE SELECCIÓN Y DESARROLLO DE LOS PROCESOS.

El procedimiento de selección de los aspirantes se realizará mediante concurso-oposición. Con arreglo a la siguiente puntuación:

- A) Oposición (60% de la puntuación total): 6 puntos en total
- B) Concurso (40% de la puntuación total): 4 puntos en total.

FASE DE OPOSICIÓN:

Dicha prueba se puntuará de 0 a 6 puntos, consistirá en resolver por escrito un cuestionario de 30 preguntas y 4 preguntas adicionales de reserva, que se valorarán solo en caso de anulación de



alguna de las 30 anteriores y las sustituirán, en caso, por orden correlativo. Estas preguntas versarán sobre el temario indicado en el anexo II.

Los aspirantes marcarán las contestaciones en la planilla que facilite el tribunal. Cada contestación correcta se valorará con 0,20 puntos y cada respuesta errónea restará 0,05 puntos. Las preguntas en blanco no contabilizan ni penalizan.

Fórmula calificación tipo test: (nº respuestas correctas x 0,20 puntos) – (número de respuestas erróneas x 0,05 puntos).

Los/las aspirantes que no superen o no obtengan el 50% de la puntuación fijada como máxima para este ejercicio de carácter eliminatorio, resultarán eliminados/as.

FASE DE CONCURSO:

A los aspirantes que hayan superado la oposición se les valorará en la fase de concurso los méritos siguientes:

Méritos computables:

A) Formación:

1/ Titulación:

A/ Por Licenciatura en E.F. o en Ciencias del Deporte	1,50 Puntos
B/ Por Diplomatura en E.F.	0,75 Puntos
C/ Por Título de F.P. Superior en Deporte	0,75 Puntos
D/ Por Título de F.P. Medio en Deportes	0,60 Puntos
1/ Por Título de Entrenador Nacional II Nivel en la modalidad	0,60 Puntos
2/ Por Título de Entrenador I Nivel en la modalidad	0,40 Puntos
3/ Por Título de Monitor en la modalidad	0,20 Puntos

- *Solamente se valorará la titulación de mayor puntuación (En cada grupo desglosado, del A al D y del 1 al 3).*

Máximo: 2,10 Puntos en este apartado.

2/ Cursos relacionados con la Educación Física y el Deporte, y titulaciones no valoradas en el apartado A.

Cursos de 0 a 20 horas	0,05 punto
Cursos de 21 a 40 horas	0,10 puntos
Cursos de 41 a 60 horas	0,15 puntos
Cursos de 61 a 80 horas	0,20 puntos
Cursos de más de 81 horas	0,25 puntos

Máximo: 0,90 puntos en este apartado



B) Experiencia:

- Por cada mes de experiencia como Monitor en las Escuelas Deportivas dentro de especialidad a la solicitada.

0,05 puntos

- Por cada mes de experiencia como Monitor de Actividades Formativas Complementarias en Deporte y/o Dinamizador Deportivo para la Junta de Extremadura.

0,05 puntos

- Por cada mes de experiencia como Monitor de Escuelas Deportivas en diferente especialidad a la solicitada.

0,01 puntos

Todo ello a demostrar mediante contrato de trabajo o certificado de empresa y vida laboral. La falta de aportación de los documentos acreditativos (certificado de empresa o contrato laboral e informe de vida laboral actualizado expedido por la Seguridad Social) impedirá que por el Tribunal se pueda baremar la experiencia.

Máximo: 1,0 punto en este apartado.

En ningún caso serán valorados los méritos no acreditados documentalmente.

Los méritos se valorarán hasta el día de la finalización del plazo de presentación de instancias (Véase Base Cuarta) y deberán estar en posesión del Tribunal para poder baremarse.

OCTAVA.- LISTAS.-

Una vez finalizado el proceso selectivo, y levantada acta que será firmada por el Presidente y el Secretario de la Comisión de Valoración donde se manifiesten las puntuaciones obtenidas por cada aspirante, el Tribunal efectuará propuesta de contratación a favor de quien obtenga la mayor puntuación. Si se produjera empate se resolverá a favor de quien hubiera obtenido mayor puntuación en el apartado A.1 (Titulación) y si persiste, se resolverá por la mayor puntuación en el apartado B (Experiencia), y si no se resuelve, se efectuará por sorteo.

En el Tablón de anuncios del Ayuntamiento se expondrá anuncio con los datos y puntuaciones obtenidas por los aspirantes seleccionados, pudiendo presentarse alegaciones el mismo día de la exposición así como el día hábil siguiente.

Los aspirantes propuestos vendrán obligados a presentar en la Secretaría del Ayuntamiento, dentro del plazo de dos días hábiles siguientes a dicha exposición, los documentos acreditativos de las condiciones y requisitos exigidos para tomar parte en estas pruebas, de conformidad con la base 2ª de la convocatoria.



Resueltas las reclamaciones que hubieran podido presentarse, y una vez aportada la documentación procedente, se dictará Resolución de contratación de las personas seleccionadas, de conformidad con la propuesta elevada por la Comisión de Valoración, firmándose, seguidamente, los correspondientes contratos.

Si la persona seleccionada no aceptase o demostrase que no cumple los requisitos exigidos se pasará al siguiente candidato en lista.

De igual manera se establecerá un tiempo de prueba de 1 mes dentro del contrato, de manera que si la persona seleccionada para un determinado puesto de trabajo no mostrase una adecuada preparación podrá ser sustituida por la siguiente.

Quedará constituida una lista de espera para proveer las posibles vacantes que pudieran producirse, siempre que el Ayuntamiento lo considere conveniente, que será operativa según el orden de puntuación obtenido en el proceso selectivo, siempre que se supere la mínima exigida.

NOVENA.- BOLSA DE TRABAJO Y PROPUESTA DE NOMBRAMIENTO.

Terminada la valoración de los/las aspirantes, el Tribunal publicará en el Tablón de Anuncios y en la página web del Ayuntamiento de Moraleja, la relación de todos los/las aspirantes con la puntuación obtenida, así como la propuesta del/la aspirante seleccionado/a, elevándose dicha relación al Sr. Alcalde-Presidente con propuesta de contratación.

A los efectos previstos en la disposición adicional cuadragésima tercera de la Ley 6/2018 de Presupuestos Generales del Estado para 2018 (BOE 4 de julio), en el supuesto de que el propuesto u otro integrante de la presente lista de empleo al que le corresponda el llamamiento por el orden de puntuación pudiera incurrir en un encadenamiento de contratos o mantenimiento de la relación laboral de duración de más de 24 meses en un período de 30, se suspenderá su llamamiento pasando al siguiente de la lista.

No obstante ello, la suspensión de su llamamiento será por el tiempo necesario para evitar la incursión en fraude de ley que derive en una relación indefinida. Transcurrido el plazo necesario se restablecerá la posibilidad de su llamamiento en el puesto de la bolsa que estuviera según la puntuación.

Se constituirá una Bolsa de Trabajo, con vigencia hasta el fin de contratación, o en el caso de que se produzcan bajas por I.T. renuncias y otros, siguiendo el orden de puntuación obtenida por los/las restantes aspirantes.

Elevada propuesta de contratación del Tribunal calificador, la efectiva contratación queda supeditada a la concesión de la subvención solicitada al programa indicado en las presentes bases.

Una vez comunicada la propuesta de contratación por parte del Ayuntamiento, el/la aspirante seleccionado/a dispondrá, desde ese momento, de 3 días naturales para la presentación de la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I.
- Documento acreditativo del número de afiliación a la Seguridad Social.
- Declaración Jurada de no haber sido expedientado en ninguna Administración Pública.



Posteriormente, el Sr. Alcalde-Presidente dictará resolución sobre la contratación del seleccionado/a, incluyéndose la fecha de incorporación.

DÉCIMA.- CUMPLIMIENTO DE LA LEY ORGÁNICA DE PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

El presente proceso selectivo está regido por el principio de publicidad por lo que la participación en el mismo supone la aceptación por parte de las personas aspirantes del tratamiento de sus datos de carácter personal que nos faciliten en su solicitud, para las publicaciones en boletines oficiales, tabloneros de anuncios, página web y otros medios de difusión de los resultados parciales y definitivos del proceso selectivo.

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, los datos de carácter personal obtenidos en la solicitud de participación en la selección serán recogidos en el fichero con la denominación “solicitantes Monitor/a deportivo/a temporada 2019/2020”.

En cualquier caso, la suscripción de la solicitud implica que la persona solicitante resulta informada y da su consentimiento al tratamiento de sus datos para la finalidad mencionada.

Por otra parte, la persona solicitante manifestará que la información facilitada es cierta y que no ha sido omitida o alterada ninguna información que pudiera ser desfavorable para la misma, quedando informada de que la falsedad u omisión de algún dato supondrá la imposibilidad de prestar correctamente el servicio.

DÉCIMO PRIMERA.- INCIDENCIAS

La presente convocatoria y cuantos actos se deriven de la misma y de las actuaciones del Tribunal, podrá ser impugnadas por los interesados en los casos y en las normas establecidas en la Ley de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

El Tribunal queda facultado para resolver las dudas que puedan presentarse, así como adoptar resoluciones, criterios y medidas necesarias para el buen orden del proceso, en aquellos aspectos no previstos en esta convocatoria.

Lo manda y firma el Sr. Alcalde-Presidente, en Moraleja,

LA SECRETARIA GENERAL,
Julia LAJAS OBREGÓN

EL ALCALDE,
Julio César HERRERO CAMPO

(DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE)



ANEXO I

DATOS PERSONALES

Primer Apellido		Segundo Apellido	Nombre	
DNI	Fecha nacimiento	Teléfono	Correo electrónico	
Domicilio		Localidad	Código Postal	Provincia

EXPONE

Que enterado de la convocatoria pública efectuada por el Ayuntamiento de Moraleja para la contratación con carácter laboral-temporal de Un Monitor Deportivo,

DECLARA

Que reúno todos y cada uno de los requisitos exigidos en las bases de la convocatoria, aceptando éstas en su integridad, y se compromete a cumplir fielmente las obligaciones del cargo.

SOLICITA

Ser admitido a la presente convocatoria

APORTA LA SIGUIENTE DOCUMENTACIÓN (Márquese):

- Copia DNI
- Copia Titulación exigida
- Copias de Certificados de titulaciones y cursos a evaluar.
- Otros méritos a computar en la fase de concurso:
- Certificación vinculante del equipo multiprofesional (en caso de ser necesaria)
- Declaración jurada de no padecer enfermedad o defecto físico que impida el desempeño de las correspondiente funciones.
- Declaración jurada de no haber sido separado, mediante expediente disciplinario, del servicio de cualquiera de la Administraciones Públicas, y/o no hallarse inhabilitado para el desempeño de funciones públicas por sentencia judicial firme.
- Certificado de Delitos de Naturaleza Sexual, que permite acreditar la carencia de este tipo de delitos.

En cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y garantía de derechos digitales, el Ayuntamiento de Moraleja (Cáceres) le informa que los datos personales obtenidos mediante la cumplimentación de este documento/impreso/formulario y demás que se adjuntan van a ser incorporados, para su tratamiento, a un fichero parcialmente automatizado. Asimismo, se le informa que la recogida y tratamiento de dichos datos tienen como finalidad la gestión de lo solicitado en esta instancia.

De acuerdo con lo previsto en la citada Ley Orgánica, puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiendo un escrito al Ayuntamiento de Moraleja (Cáceres).

SR. ALCALDE-PRESIDENTE DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MORALEJA.



ANEXO II

Tema 1. Constitución Española de 1978. Estructura, contenido y principios básicos. Derechos y deberes fundamentales de los españoles. Derechos sociales en la Constitución.

Tema 2. El Municipio. Organización de las Entidades Locales. Órganos de gobierno. Competencias Municipales.

Tema 3. Órganos de Gobierno Municipales. El Alcalde. Los Concejales. El Ayuntamiento Pleno y la Junta de Gobierno Local.

Tema 4. Estatuto de Autonomía de Extremadura. Organización Territorial.

Tema 5. Ley 2/1995, de 6 de Abril, del Deporte de Extremadura. Principios rectores de la política deportiva de la Comunidad Autónoma de Extremadura. Título Primero: Organización administrativa del deporte extremeño.

Tema 6. Ley 2/1995, de 6 de Abril, del Deporte de Extremadura. Título segundo: Entidades deportivas. Título tercero: promoción de la educación física y el deporte. Título cuarto: Instalaciones Deportivas.

Tema 7. Instalaciones y Espacios Deportivos en el Municipio de Moraleja. Enumeración y Organización.

Tema 8. Normas de uso, precios y horario de utilización de los espacios e instalaciones deportivas gestionadas por el Ayuntamiento de Moraleja.

Tema 9. Teoría del entrenamiento. Definición de entrenamiento. Mecanismos que intervienen en el proceso de entrenamiento. Características de la carga de entrenamiento. La fatiga. La recuperación. La super compensación. La adaptación.

Tema 10. Anatomía funcional. Generalidades del aparato locomotor. Anatomía del Tejido Muscular. Tipos de músculo. Tipos de Fibra.

Tema 11. Medios de entrenamiento para el trabajo de fuerza. Tipos de resistencia para el trabajo con carga. Relación entre musculación y fuerza. Entrenamiento Musculación y Fuerza

Tema 12. El entrenamiento según objetivos. Entrenamiento para aumento de volumen muscular o fuerza. Entrenamiento para disminución de peso graso. Entrenamiento para acondicionamiento físico general. Entrenamiento para complemento deportivo. Entrenamiento para ayuda a la recuperación funcional.

Tema 13. Entrenamiento orientado por edades. Entrenamiento con niños. Entrenamiento con Adultos. Entrenamiento con muy mayores. Diferencias hombres y mujeres. Indicadores de la mejora de la salud.

Tema 14. Entrenamiento orientado por capacidades. Entrenamiento adaptado a grados de necesidades..

Tema 15. Compendio de Ejercicios por regiones anatómicas: Hombro, pectoral, brazos, antebrazo, dorsales, lumbares, abdominales, cadera, glúteos, muslo y gemelos... Importancias de los estiramientos en el entrenamiento de musculación.

Tema 16. Valoración y control del entrenamiento. Características del entrenamiento: Volumen, intensidad, carga, duración, frecuencia y carácter del esfuerzo. El diario de entrenamiento.

Tema 17. El step como elemento de trabajo en salas polivalentes. Como escoger un banco step. Entrenamiento con step. La técnica del step. Como utilizar mancuernas en el ejercicio con step.

Tema 18. Gimnasia Ritmica y Acrobática. Diferencias. Elementos gimnásticos. Suelo y con aparatos.

Tema 19. Realización correcta y segura del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular. Lesiones en el entrenamiento con cargas. Clasificación de las lesiones con entrenamientos con cargas. Ejercicios potencialmente peligrosos. Regiones más lesionadas. Cusas más frecuentes. Pautas de prevención.



Tema 20. Primeros auxilios. Criterios generales de actuación. Reanimación cardiopulmonar. Contusiones y hematomas. Cortes de digestión. Lipotimias y desmayos. Heridas y hemorragias.

