



AYTO. EL FRANCO			
Código de Documento ADL13I000L	Código de Expediente ADL/2018/21	Fecha y Hora 28/01/2019 08:28	Página 1 de 7
Código de Verificación Electrónica (COVE)	 524E4449202V4X6S09FT		

ANUNCIO

RESULTADO PROVISIONAL DEL PROCESO DE SELECCIÓN PARA LA ELABORACIÓN DE UNA BOLSA DE EMPLEO EN LA CATEGORÍA DE ENCARGADO – MONITOR PARA EL GIMNASIO MUNICIPAL DE EL FRANCO, según Acta del Tribunal Calificador de fecha 24 de enero de 2019.

RESULTADO FASE DE OPOSICIÓN (FASE 1)

Superan la fase 1:

	DNI	RESULTADO FASE 1
1	09448203X	8,80
2	71883998M	8,90

No superan la fase 1:

	DNI	RESULTADO FASE 1
1	42219870N	3,70
2	53517644W	4,60
3	15485805C	4,80
4	53520492K	3,10
5	71670851E	2,90

No se presentan:

	DNI
1	53518782J
2	71900873K

RESULTADO FASE CONCURSO (FASE 2):

Baremo de méritos de los candidatos que han superado la FASE 1

	DNI	RESULTADO FASE 2
1	09448203X	0,2
2	71883998M	3,073



AYTO. EL FRANCO			
Código de Documento ADL13I000L	Código de Expediente ADL/2018/21	Fecha y Hora 28/01/2019 08:28	Página 2 de 7
Código de Verificación Electrónica (COVE)	 524E4449202V4X6S09FT		

RESULTADO FINAL

	DNI	FASE 1	FASE 2	TOTAL
1	71883998M	8,90	3,073	11,973
2	09448203X	8,80	0,2	9,00

Frente a las puntuaciones otorgadas podrán presentarse reclamaciones en el plazo de 3 días desde su publicación en el tablón de anuncios y web municipales, siendo hasta entonces estos resultados provisionales. Si no se presentasen reclamaciones, o resueltas las mismas, este resultado hasta entonces provisional quedará elevado a definitivo.

Se anexa examen y plantilla de respuestas correctas.

La Presidenta del Tribunal Calificador

Fdo.: Guadalupe Suárez Trabadelo



AYTO. EL FRANCO

Código de Documento
ADL131000L

Código de Expediente
ADL/2018/21

Fecha y Hora
28/01/2019 08:28

Página 3 de 7

Código de Verificación Electrónica (COVE)



524E4449202V4X6S09FT

PRUEBA ESCRITA. PROCESO DE SELECCIÓN BOLSA DE EMPLEO EN LA CATEGORÍA DE ENCARGADO – MONITOR PARA EL GIMNASIO MUNICIPAL DE EL FRANCO
FECHA 24-01-2019

RECUERDA

- Poner nombre, apellidos, DNI y firma en cada hoja
- 20 preguntas (más 4 preguntas de reserva para supuestos errores que también se deberán contestar)
- Respuesta correcta = + 0,50 puntos
- Respuesta incorrecta = - 0,20 puntos
- No contestada o nula = 0 puntos
- Tiempo realización de la prueba = 30 minutos

1. Podemos distinguir los siguientes ejes corporales:

- a) Eje anteroposterior, sagital y proximal.
- b) Eje lumboadominal, anterior y posterior.
- c) Eje vertical, anteroposterior y transversal.
- d) Ninguna es correcta.

2. En un movimiento básico de squat (sentadilla), en la fase de descenso, encontramos estos movimientos:

- a) Flexión de la cadera y abducción del hombro.
- b) Pronación de la cadera.
- c) Rotación interna y extensión de la cadera.
- d) Flexión de la cadera y flexión de la rodilla.

3. Las fibras musculares que nos encontramos en los músculos:

- a) Están determinadas genéticamente al 100%.
- b) Son rojas o lentas y blancas o rápidas.
- c) Las blancas o tipo II son de contracción lenta.
- d) Ninguna es correcta.

4. En los principales sistemas energéticos sabemos que:

- a) El sistema ATP-PC (fosfocreatina), está relacionado con esfuerzos breves e intensos.
- b) En la glucólisis anaeróbica se producen daños irreversibles en el riñón.
- c) Todos los sistemas energéticos son muy similares.
- d) El sistema aeróbico entra en acción en actividades muy de carácter cardiovascular como el pilates.

5. Señala una de las adaptaciones cardiovasculares que se producen como consecuencia de realizar actividad física:

- a) Mejora del estado funcional de los cartílagos articulares, que retrasa la aparición de procesos artrósicos en etapas posteriores.
- b) Mejoras en el reclutamiento de fibras para el desarrollo de las acciones musculares (coordinación intramuscular).
- c) Disminución de la frecuencia cardíaca y aumento del volumen sistólico.
- d) Todas son correctas.



AYTO. EL FRANCO

Código de Documento
ADL13I000L

Código de Expediente
ADL/2018/21

Fecha y Hora
28/01/2019 08:28

Página 4 de 7

Código de Verificación Electrónica (COVE)



524E4449202V4X6S09FT

6. En ninguna actividad física aparecen de forma aislada, sino que están relacionadas entre sí, siendo una de ellas la principal o predominante. Estamos hablando de:

- a) La condición física en general.
- b) Las habilidades motrices básicas.
- c) Las capacidades físicas básicas.
- d) Las cualidades motrices básicas.

7. ¿Cuáles de ellos son principios de entrenamiento?

- a) Participación consciente y activa.
- b) Progresión.
- c) Multilateralidad
- d) Son todos principios de entrenamiento.

8. A la hora de realizar o planificar un entrenamiento, hemos de tener en cuenta que:

- a) Para poder lograr el efecto del entrenamiento hay que romper la homeostasis, es decir, someter al cuerpo a un estímulo superior al que está acostumbrado a soportar y que provoque fatiga.
- b) La supercompensación consiste en un aumento de la capacidad funcional que actúa como una especie de vacunación para prevenir la disminución funcional causada por el ejercicio físico.
- c) No hay diferencias entre planificar e improvisar constantemente.
- d) A y B son correctas.

9. A la hora de conseguir mejoras en un usuario que insiste en mejorar su potencia anaeróbica aláctica, plantearemos el siguiente trabajo:

- a) Cuestas al 90% de su velocidad máxima y con una longitud de 1000 a 1500 metros.
- b) Trabajo cardiovascular en elíptica durante más de 30 minutos a una intensidad no superior al umbral aeróbico.
- c) Carreras con una intensidad submáxima y una duración de entre 20 y 45 segundos.
- d) A y c son correctas.

10. ¿Qué recomendarías a un adulto de mediana edad, con elevado sobrepeso y que acude por primera vez a un gimnasio con el objetivo de adelgazar y mejorar su calidad de vida?

- a) Remo para calentar, ciclo indoor en la parte principal y un body pump para la vuelta a la calma.
- b) Le hago una dieta y hasta que no adelgace no le recomiendo acudir al centro.
- c) Rutinas full-body, con ejercicios globales como press banca, peso muerto, sentadilla, etc. alternando Hiit y dieta.
- d) Nada de lo anterior.

11. Consiste en trabajar el músculo primero en su fase excéntrica, pasando enseguida a desarrollar su fase concéntrica. Actúa en lo que los fisiólogos denominan ciclos de estiramiento-acortamiento. Estamos hablando de:

- a) Pliometría.
- b) Método arrue.
- c) Método iru.
- d) Fuerza reactiva.



AYTO. EL FRANCO

Código de Documento
ADL131000L

Código de Expediente
ADL/2018/21

Fecha y Hora
28/01/2019 08:28

Página 5 de 7

Código de Verificación Electrónica (COVE)



524E4449202V4X6S09FT

12. Teniendo en cuenta la mayor afluencia a los centros deportivos de las personas con algún tipo de discapacidad, hemos de saber:

- a) Que las instalaciones han de ser accesibles.
- b) Que se ha de disponer de máquinas adaptadas para cualquier tipo de discapacidad.
- c) A y b son correctas.
- d) Ninguna es correcta.

13. La calidad de las instalaciones deportivas se valora a través de:

- a) Los metros cuadrados por usuario.
- b) La seguridad, la accesibilidad y la sostenibilidad.
- c) Su calidad-precio.
- d) A y c son ciertas.

14. La clase de ciclo indoor...

- a) Nos interesa la resistencia de la bicicleta y la cadencia de pedaleo.
- b) Se debe ajustar previamente la bicicleta antes de subirse a ella.
- c) Sería recomendable complementarla con un trabajo de sala, haciendo hincapié en el tren superior, o con otras actividades colectivas como Body Pump o Body Combat donde trabajemos todo el cuerpo.
- d) Todas las afirmaciones anteriores son correctas.

15. En un atragantamiento de un adulto seguiremos el siguiente protocolo:

- a) Vemos, oímos y sentimos, llamamos al 112 y gritamos pidiendo ayuda.
- b) Le damos palmadas en el pecho mientras lo sentamos.
- c) Le animamos a toser, le damos 5 golpes en la espalda y llamamos al médico.
- d) Le animamos a toser, le damos 5 golpes interescapulares y aplicamos la maniobra de Heimlich.

16. Señala el orden correcto a la hora de realizar una RCP:

- a) Valoro consciencia, insufló aire 2 veces y realizo 30 compresiones en el medio del pecho.
- b) Grito huyendo del lugar y vuelvo a preguntar por su salud una hora después.
- c) Valoro la consciencia, maniobra frente-mentón, 30 compresiones- 2 insuflaciones.
- d) Llamo al 112, coloco al sujeto en posición lateral de seguridad, valoro consciencia y realizo 5 insuflaciones de rescate.

17.- Según el artículo 103 de la Constitución, la ley regulará el acceso a la función pública de acuerdo con los siguientes principios:

- a) De igualdad de oportunidades para hombres y mujeres.
- b) De no discriminación por razón de nacimiento.
- c) De mérito y capacidad.
- d) Ninguna de las anteriores es cierta.

18.- La promoción del deporte e instalaciones deportivas y de ocupación del tiempo libre:

- a) Es competencia de la Comunidad Autónoma.
- b) Es competencia de la Comunidad Autónoma que los municipios pueden ejercer por delegación.
- c) Es competencia municipal propia.
- d) Ninguna de las anteriores es cierta.



AYTO. EL FRANCO

Código de Documento ADL131000L	Código de Expediente ADL/2018/21	Fecha y Hora 28/01/2019 08:28	Página 6 de 7
Código de Verificación Electrónica (COVE)	 524E4449202V4X6S09FT		

19.- Desempeñar la jefatura superior de todo el personal municipal es una atribución que en los Ayuntamientos corresponde a:

- a) El Pleno de la Corporación.
- b) La Junta de Gobierno Local.
- c) La Alcaldía.
- d) Ninguna de las anteriores es cierta.

20.- Para el acceso como personal laboral al servicio de las Administraciones Públicas es requisito imprescindible:

- a) Ser mayor de edad.
- b) No padecer enfermedad alguna ni estar afectado por limitaciones físicas o psíquicas.
- c) No hallarse incurso en causa de incompatibilidad.
- d) Ninguna de las anteriores es cierta.

PREGUNTAS RESERVA

1. A la hora de planificar el trabajo de fuerza, hemos de tener en cuenta:

- a) Que la fuerza máxima excéntrica es mayor a la concéntrica.
- b) Que nunca hemos de trabajar con poco peso, por debajo del umbral no hay adaptaciones.
- c) Que no se debe de trabajar la fuerza con personas mayores, pueden lesionarse.
- d) Que la fuerza máxima concéntrica es lo mismo que la fuerza absoluta.

2. Una planificación que incluya la realización de fartleks y entrenamientos totales:

- a) Tiene como objetivo el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- b) El fartlek consiste en realizar carrera continua, intercalando cambios de ritmo.
- c) A y B son verdaderas.
- d) Todas son falsas.

3. De un modo genérico, podríamos decir que para trabajar y desarrollar la fuerza:

- a) Las pesas y las mancuernas permiten una gran variedad y multiplicidad en el entrenamiento de la fuerza, haciendo participar una mayor masa muscular en el movimiento merced a la participación de agonistas, fijadores y sinergistas.
- b) Las mancuernas están prohibidas en iniciación y sólo a partir del tercer mes podrán utilizarse.
- c) Las máquinas permiten el desarrollo del ejercicio de manera mucho más segura y nos ayudan a localizar el ejercicio, desde el punto de vista muscular.
- d) A y C son correctas.

4. Entre los derechos de las personas en sus relaciones con las Administraciones Públicas, la Ley 39/2015, de 1 de octubre, de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, reconoce los siguientes:

- a) Al acceso a la información pública, archivos y registros, de acuerdo con lo previsto en la Ley 19/2013, de 9 de diciembre, de transparencia, acceso a la información pública y buen gobierno y el resto del Ordenamiento Jurídico.
- b) A ser tratados con respeto y deferencia por las autoridades y empleados públicos, que habrán de facilitarles el ejercicio de sus derechos y el cumplimiento de sus obligaciones.
- c) A la protección de datos de carácter personal, y en particular a la seguridad y confidencialidad de los datos que figuren en los ficheros, sistemas y aplicaciones de las Administraciones Públicas.



AYTO. EL FRANCO

Código de Documento
ADL13I000L

Código de Expediente
ADL/2018/21

Fecha y Hora
28/01/2019 08:28

Página 7 de 7

Código de Verificación Electrónica (COVE)



524E4449202V4X6S09FT

PLANTILLA CORRECCIÓN PRUEBA ESCRITA
PROCESO DE SELECCIÓN BOLSA DE EMPLEO EN LA CATEGORÍA DE
ENCARGADO - MONITOR PARA EL GIMNASIO MUNICIPAL DE EL FRANCO
FECHA EXAMEN 24/01/2019

Nº PREGUNTA	RESPUESTA CORRECTA
1	C
2	D
3	B
4	A
5	C
6	C
7	D
8	D
9	C
10	D
11	A
12	A
13	B
14	D
15	D
16	C
17	C
18	C
19	C
20	C
PREGUNTAS RESERVA	
Nº PREGUNTA	RESPUESTA CORRECTA
1	A
2	C
3	D
4	D