

TERCER EJERCICIO

**TITULADO SUPERIOR ACTIVIDADES DEPORTIVAS
(PREPARADOR FÍSICO)**

**AYUNTAMIENTO DE MADRID (1 PLAZA)
PERSONAL LABORAL**



SUPUESTO 1

Un hombre de 62 años, con obesidad grado I, ha realizado la Entrevista Deportiva Multidisciplinar del programa de Asesoramiento Técnico Personalizado (ATP), resultando apto para la práctica físico-deportiva de acuerdo con los criterios de valoración establecidos en dicho programa. Se trata de un perfil cuyo nivel de actividad física es adecuado y, por tanto, puede considerarse una persona activa con reserva de adaptación al entrenamiento. Desde el ATP, se recomienda su inscripción en la actividad “Gimnasia Salud”, integrada en el Programa de “Ejercicio Físico y Salud” de los Servicios Deportivos Municipales del Ayuntamiento de Madrid.

A partir del contexto expuesto, responda de forma fundamentada a las siguientes cuestiones:

- 1.** Teniendo en cuenta exclusivamente la normativa vigente en el ámbito autonómico y/o local, identifique y cite, al menos, cuatro disposiciones normativas aplicables al caso planteado, citando expresamente alguno de los artículos, apartados o preceptos en los que se fundamenta su aplicación y explicando su relación con la situación descrita.
- 2.** Analice y determine cuál de los siguientes protocolos de inscripción: protocolo para la inclusión social de personas con prescripción médico-deportiva, protocolo de derivación a través de convenio con Madrid Salud o protocolo de prescripción de ejercicio físico por personal sanitario facultativo, resulta plenamente aplicable al caso planteado. Justifique su elección mediante una argumentación técnica y normativa, fundamentando tanto la idoneidad de la opción seleccionada como las razones por las que las restantes alternativas no resultan procedentes en este supuesto.
- 3.** A partir de las características del usuario y de la actividad propuesta, elabore una planificación de temporada para la actividad “Gimnasia Salud”, estructurada conforme a los principios de planificación del entrenamiento orientado a la mejora de la salud. La planificación deberá incluir, al menos, los siguientes apartados: descripción de la actividad y de sus características principales, objetivos generales, objetivos específicos, contenidos a desarrollar, estructura temporal mediante mesociclos y microciclos, metodología, evaluación y material deportivo necesarios para el desarrollo de la actividad.
- 4.** Elija un mesociclo y desarrolle una sesión con los siguientes puntos: objetivos específicos, estructura de la sesión, secuencia de ejercicios, carga/dosis, metodología y material deportivo.



SUPUESTO 2

Desde el distrito de Arganzuela, se plantea la necesidad de poner en marcha un plan de ejercicio físico para un grupo de 10 personas usuarias mayores de un centro de mayores de día a los que se les va a un Cubo Gym de un centro deportivo próximo (CDM La Fundi) durante el mes de octubre. Los usuarios mayores no son personas frágiles, caminan sin necesidad de apoyos, no tienen patologías crónicas relevantes si bien son personas con factores de riesgo por inactividad física.

Conteste a los siguientes apartados:

1. Indique la normativa autonómica y municipal relacionada con este supuesto.
2. Indique las gestiones previas al comienzo de la actividad relacionadas con la inscripción de estas personas usuarias.
3. Indique los datos específicos relacionados con el mesociclo de un mes que se va a poner en marcha.
4. Describa una sesión concreta del mesociclo.



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS
TITULADO SUPERIOR ACTIVIDADES DEPORTIVAS
(PREPARADOR FÍSICO) 1 PLAZA
PERSONAL LABORAL
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID
TAL&ENTO