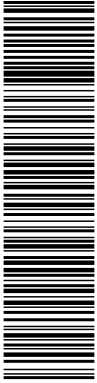


DOCUMENTO	IDENTIFICADORES	
DOCUMENTO GENERICO: 01 - Bases Gimnasia mantenimiento 2022		
OTROS DATOS	FIRMAS	ESTADO
Código para validación: 23A30-ZYG3K-WWCHG Fecha de emisión: 4 de Octubre de 2022 a las 11:32:52 Página 1 de 6	El documento ha sido firmado por : 1.- Alcalde - Presidente del AYUNTAMIENTO ASTORGA.Firmado 04/10/2022 11:32	FIRMADO 04/10/2022 11:32



BASES QUE HAN DE REGIR PARA LA PROVISIÓN DE UNA PLAZA DE MONITOR DEPORTIVO DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA PERSONAL TEMPORAL CON UNA JORNADA PARCIAL DE 9 HORAS SEMANALES.

BASE PRIMERA.- La convocatoria tiene por objeto la contratación, con carácter temporal de un monitor deportivo, perteneciente al grupo IV (equivalente a C2 nivel 13), con una duración de nueve meses y jornada parcial de 9 horas semanales.

El objetivo de dicho puesto de trabajo será el de dirigir, como monitor deportivo de gimnasia de mantenimiento, las Aulas de deporte y salud que se imparten en este Ayuntamiento.

BASE SEGUNDA.- La especialidad deportiva convocada es gimnasia de mantenimiento.

BASE TERCERA.- Los requisitos para solicitar la plaza indicada anteriormente son los siguientes:

- Tener la nacionalidad española o nacionalidad de un Estado miembro de la Unión Europea o extranjero según lo previsto en el Art. 10.2 de la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social, y su legislación de desarrollo.
- Tener cumplidos los 16 años de edad y no exceder de la edad máxima de jubilación forzosa.
- No padecer enfermedad ni estar afectado por limitación física o psíquica que sea incompatible con el desempeño de las correspondientes funciones.
- No haber sido separado del servicio de cualquiera de las Administraciones Públicas mediante expediente disciplinario, ni hallarse inhabilitado para el desempeño de empleos o cargos públicos.
- No haya sido condenado ni procesado por delitos de naturaleza sexual.
- Contar con Bachiller elemental, F.P.I o Graduado Escolar o Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

BASE CUARTA.- Solicitudes y lista de admitidos.

1. En el plazo de 2 días hábiles, contados a partir del siguiente a la publicación del correspondiente anuncio en la página web del Ayuntamiento, los interesados para participar en el presente proceso selectivo podrán presentar la solicitud en el Registro General del Ayuntamiento de Astorga, sin perjuicio de lo establecido en el art. 16.4 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

2. La solicitud, firmada por la persona interesada o por su representante legal, se formulará en la instancia normalizada adjunta como Anexo II, y se acompañarán de la siguiente documentación:

DOCUMENTO DOCUMENTO GENERICO: 01 - Bases Gimnasia mantenimiento 2022	IDENTIFICADORES
OTROS DATOS Código para validación: 23A30-ZYG3K-WWCHG Fecha de emisión: 4 de Octubre de 2022 a las 11:32:52 Página 2 de 6	FIRMAS El documento ha sido firmado por : 1.- Alcalde - Presidente del AYUNTAMIENTO ASTORGA.Firmado 04/10/2022 11:32 ESTADO FIRMADO 04/10/2022 11:32



- Fotocopia del Documento Nacional de Identidad o documento equivalente.
- En todo caso, original o copia compulsada de la titulación exigida en la letra f).
- Justificante el pago de la tasas recogidas en la Ordenanza fiscal reguladora por participación en exámenes o procesos selectivos, correspondiente al Grupo C2, por importe de 5 euros, en la cuenta bancaria ES51 2080 0930 1231 1000 0015.

3. Expirado el plazo de presentación de instancias, el órgano competente dictará resolución aprobando las listas provisionales de admitidos y excluidos, que serán publicadas en la página web de este Ayuntamiento concediendo un plazo de un día para la subsanación de solicitudes y presentación de reclamaciones. La falta de presentación de los documentos citados en el apartado anterior no será subsanable. Si transcurriese dicho plazo sin que se formule reclamación alguna, la lista se elevará a definitiva automáticamente sin necesidad de nueva resolución ni publicación.

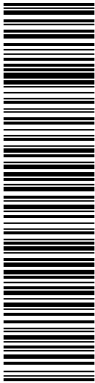
Asimismo, junto a la publicación de las listas provisionales será objeto de publicación la composición del Tribunal Calificador nombrado de conformidad con la base quinta, contra cuyos miembros se podrá presentar en el mismo plazo de un día hábil solicitud de recusación o abstención.

Terminado el plazo fijado para posibles alegaciones, se procederá a la aprobación de la lista definitiva de aspirantes admitidos y excluidos en el proceso selectivo, la cual será objeto de publicación la página web de Anuncios de este Ayuntamiento. En este mismo acuerdo se incluirá la fecha, hora y lugar de celebración del ejercicio, y será objeto de publicación en la página web de este Ayuntamiento.

BASE QUINTA.- Tribunal de selección

1. El Tribunal Calificador será nombrado mediante Decreto de Alcaldía, ajustándose su composición a los principios de imparcialidad y profesionalidad de sus miembros y tenderá, en la medida de lo posible, a la paridad entre mujer y hombre, de conformidad con el artículo 60 del 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.
2. El órgano de selección estará compuesto por el Presidente y un vocal, y un Secretario con voz y voto.
3. Todos los miembros del Tribunal de Selección deberán poseer un nivel de titulación igual o superior al exigido para el ingreso en la plaza convocada y habrán de ser funcionarios de carrera o personal laboral fijo que pertenezcan al mismo grupo/subgrupo o grupos/subgrupos superiores de entre los previstos en el artículo 76 del 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.
4. La pertenencia al Tribunal Calificador será siempre a título individual, no pudiendo ostentarse ésta en representación o por cuenta de nadie.
5. La Presidencia coordinará la realización del proceso selectivo y dirimirá los posibles empates en

DOCUMENTO DOCUMENTO GENERICO: 01 - Bases Gimnasia mantenimiento 2022	IDENTIFICADORES	
OTROS DATOS Código para validación: 23A30-ZYG3K-WWCHG Fecha de emisión: 4 de Octubre de 2022 a las 11:32:52 Página 3 de 6	FIRMAS El documento ha sido firmado por : 1.- Alcalde - Presidente del AYUNTAMIENTO ASTORGA.Firmado 04/10/2022 11:32	ESTADO FIRMADO 04/10/2022 11:32



Esta es una copia impresa del documento electrónico (Ref: 338290 23A30-ZYG3K-WWCHG D33D2F7257D3B09F20C7FA810F69FF798183F422) generada con la aplicación informática Firmadoc. El documento está FIRMADO. Mediante el código de verificación puede comprobar la validez de la firma electrónica de los documentos firmados en la dirección web que le proporciona la entidad emisora de este documento.

las votaciones con su voto de calidad. Todos los miembros del Tribunal tendrán voz y voto. El Secretario actuará con voz y voto.

6. Los miembros del Tribunal Calificador deberán de abstenerse de formar parte del mismo cuando concurran las circunstancias previstas en el en el artículo 23 de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público.

Tampoco podrán ser nombrados miembros de los mismos, quienes hubieran realizado tareas de preparación de aspirantes a pruebas selectivas similares en los cinco años anteriores a la publicación de esta convocatoria.

7. A solicitud del Tribunal Calificador podrá disponerse la incorporación de asesores especialistas, para todas o algunas de las pruebas. Dichos asesores colaborarán con el órgano de selección exclusivamente en el ejercicio de sus especialidades técnicas y tendrán voz pero no voto.

8. Cuando el número de aspirantes así lo aconseje, el Tribunal Calificador podrá designar colaboradores administrativos, que bajo la supervisión del Secretario del Tribunal permitan garantizar un ágil y adecuado desarrollo del proceso selectivo.

BASE SEXTA.- Pruebas selectivas

La selección se realizará por el sistema de concurso-oposición libre. La fase de oposición constará de una única prueba que consistirá en la realización de un ejercicio escrito consistente en 40 preguntas tipo test relacionadas con el programa que constituye el Anexo I, puntuándose con un máximo de 80 puntos y siendo preciso para superarlo obtener un mínimo de 40 puntos. Las preguntas acertadas puntuarán 2 puntos.

Para poder superar la prueba selectiva será necesario que la fase oposición y la fase concurso tengan una puntuación mínima de 40 puntos.

De la celebración de la sesión se levantará acta que contendrá la relación de los aspirantes presentados y de los que superaron la oposición por su orden de puntuación.

AYUNTAMIENTO DE ASTORGA

BASE SEPTIMA.- Concurso.

Los méritos se valorarán de acuerdo al siguiente baremo, siendo la puntuación máxima 20 puntos. Formación del candidato:

1. Monitor de Ocio y tiempo libre: 1 punto
2. Animador Deportivo: 1,5 puntos
3. Técnico Superior en Animación de actividades físicas y deportivas: 1,5 puntos
4. Otras titulaciones deportivas de carácter oficial: 0,5 puntos
5. Magisterio: 2,5 puntos
6. Licenciado en INEF: 3,5 puntos.
7. Experiencia profesional:
 - Por cada mes trabajado como monitor deportivo en la Administración Pública 1 punto.

DOCUMENTO DOCUMENTO GENERICO: 01 - Bases Gimnasia mantenimiento 2022	IDENTIFICADORES
OTROS DATOS Código para validación: 23A30-ZYG3K-WWCHG Fecha de emisión: 4 de Octubre de 2022 a las 11:32:52 Página 4 de 6	FIRMAS El documento ha sido firmado por : 1.- Alcalde - Presidente del AYUNTAMIENTO ASTORGA.Firmado 04/10/2022 11:32 ESTADO FIRMADO 04/10/2022 11:32



- Por cada mes trabajado como monitor deportivo en empresas privadas 0,50 puntos.

BASE OCTAVA.- PRESENTACIÓN DE DOCUMENTOS

1.- Los aspirantes propuestos presentarán en el Registro de entrada del Ayuntamiento de Astorga, en el plazo de 2 días hábiles, desde que se haga pública la relación de personas seleccionadas, los documentos acreditativos de los requisitos exigidos en la base 3.ª de la convocatoria.

Si dentro del plazo indicado, y salvo causas de fuerza mayor, no presentasen la documentación o del examen de la misma y de la que recabe la administración, se dedujera que carecen de alguno de los requisitos señalados en la base tercera, no podrán ser nombrados personal laboral, quedando anuladas todas sus actuaciones, sin perjuicio de la responsabilidad en que hayan podido incurrir por falsedad en la solicitud.

En caso de que alguno de los aspirantes que fuese propuesto para ser nombrado personal laboral, no cumpliera alguno de los requisitos o renunciase a su nombramiento, será en su lugar propuesto el siguiente que, habiendo superado los ejercicios, no hubiese sido propuesto por existir otro candidato con una puntuación superior.



AYUNTAMIENTO DE ASTORGA

DOCUMENTO	IDENTIFICADORES
DOCUMENTO GENERICO: 01 - Bases Gimnasia mantenimiento 2022	
OTROS DATOS	FIRMAS
Código para validación: 23A30-ZYG3K-WWCHG Fecha de emisión: 4 de Octubre de 2022 a las 11:32:52 Página 5 de 6	El documento ha sido firmado por : 1.- Alcalde - Presidente del AYUNTAMIENTO ASTORGA.Firmado 04/10/2022 11:32
	ESTADO FIRMADO 04/10/2022 11:32



Esta es una copia impresa del documento electrónico (Ref: 338290 23A30-ZYG3K-WWCHG D33D2F7257D3B09F20C7FA810F69FF798183F422) generada con la aplicación informática Firmadoc. El documento está FIRMADO. Mediante el código de verificación puede comprobar la validez de la firma electrónica de los documentos firmados en la dirección web que le proporciona la entidad emisora de este documento.

ANEXO I

TEMARIO

- 1. SISTEMAS ANATÓMICOS IMPLICADOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU FUNCIONAMIENTO.**
- 2. OBJETIVOS DE LA GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**
 - 2.1. Contenidos de la gimnasia de mantenimiento
 - 2.2. Desarrollo de las capacidades en la gimnasia de mantenimiento
 - 2.3. Metodología de la gimnasia de mantenimiento
- 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPORTANCIA EN EL ENVEJECIMIENTO**
 - 3.1. Ejercicio físico y envejecimiento
 - 3.2. Importancia de la actividad física
 - 3.3. Prevención en la actividad física
 - 3.4. Ventajas del ejercicio físico
 - 3.5. Tipos de ejercicios recomendados según el perfil
 - 3.6. Contraindicaciones.
- 4. COMPONENTES DE LA GIMNASIA DE MANTENIMIENTO EN LA 3ª EDAD**
 - 4.1. Actividad física en la 3ª edad
 - 4.2. Capacidad aeróbica (resistencia cardio-respiratoria)
 - 4.3. Fuerza y resistencia muscular
 - 4.4. Amplitud del movimiento (flexibilidad)
 - 4.5. Capacidades coordinativas
 - 4.6. Indicar:
 - 4.6.1. Tipos de actividad
 - 4.6.2. Frecuencia de la actividad
 - 4.6.3. Duración de la actividad
 - 4.6.4. Intensidad de la actividad
 - 4.6.5. Ritmo de progresión
- 5. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN**
 - 5.1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
 - 5.2. Lesiones deportivas más frecuentes
- 6. PRIMEROS AUXILIOS**
 - 6.1. Introducción a los primeros auxilios
 - 6.1.1. Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 - 6.1.2. La respiración
 - 6.1.3. El pulso
 - 6.2. Actuaciones en primeros auxilios
 - 6.2.1. Ahogamiento
 - 6.2.2. Las pérdidas de consciencia
 - 6.2.3. Las crisis cardíacas
 - 6.2.4. Hemorragias
 - 6.2.5. Las heridas
 - 6.2.6. Las fracturas y luxaciones
 - 6.2.7. Las quemaduras
 - 6.3. Normas generales para la realización de vendajes
 - 6.4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 - 6.4.1. Ventilación manual
 - 6.4.2. Masaje cardíaco externo

DOCUMENTO DOCUMENTO GENERICO: 01 - Bases Gimnasia mantenimiento 2022	IDENTIFICADORES
OTROS DATOS Código para validación: 23A30-ZYG3K-WWCHG Fecha de emisión: 4 de Octubre de 2022 a las 11:32:52 Página 6 de 6	FIRMAS El documento ha sido firmado por : 1.- Alcalde - Presidente del AYUNTAMIENTO ASTORGA.Firmado 04/10/2022 11:32 ESTADO FIRMADO 04/10/2022 11:32



ANEXO II

MODELO DE INSTANCIA

D/Dña..... DNI.....
C/.....
Teléfono Correo electrónico.....

EXPONE:

Que he tenido conocimiento de la realización de pruebas selectivas para la contratación de un monitor deportivo en la especialidad de gimnasia de mantenimiento para las Aulas de deporte y salud de Astorga.

Que reúno todos los requisitos exigidos en la convocatoria para participar en dichas pruebas, adjuntando a la presente instancia la documentación exigida.

Que no he sido separado, mediante expediente disciplinario, del servicio de ninguna Administración Pública, ni estoy inhabilitado para ser contratado por la Administración.

Por todo ello, SOLICITA:

Ser admitido en la oposición para la selección de un monitor deportivo de gimnasia de mantenimiento.

En , a de de 2022.

AYUNTAMIENTO DE ASTORGA

SR. ALCALDE-PRESIDENTE DEL AYUNTAMIENTO DE ASTORGA