



**BASES XERAIS DA CONVOCATORIA DUN POSTO DE LICENCIADO/A EN CIENCIAS DA
ACTIVIDADE FÍSICA E DO DEPORTE PARA O DEPARTAMENTO DE DEPORTES (PERSOAL
LABORAL TEMPORAL)**

Primeira. Normas xerais

O obxecto das presentes bases é a provisión, mediante o sistema de oposición libre, dun posto de Licenciado/a en Ciencias da Actividade Física e do Deporte para o Departamento de Deportes, a través da modalidade de contratación laboral temporal por obra ou servizo determinado.

Segundo. Modalidade do contrato

A modalidade do contrato é por obra ou servizo, regulada no artigo 15 do Real decreto legislativo 2/2015, do 23 de outubro, polo que se aproba o texto refundido da Lei do Estatuto dos traballadores.

O carácter do contrato é temporal, mentres dure a obra ou servizo polo que se contratou, e non pode superar en ningún caso os 3 anos de duración desde o seu inicio, ao abeiro da lexislación vixente.

Percibirá a cantidade mensual de 1.299,99 euros. (inclúe as pagas extraordinarias).

Terceira. Condicións de admisión das persoas aspirantes

Para poder participar nas probas de selección, será necesario reunir os requisitos establecidos no artigo 56 do Real decreto legislativo 5/2015, do 30 de outubro, polo que se aproba o texto refundido da Lei do Estatuto básico do empregado público:

- a) Ter a nacionalidade española ou algunha outra que, conforme o disposto no artigo 52 da Lei 2/2015, do 29 de abril, do emprego público de Galicia, permita o acceso ao emprego público. Poden acceder ao emprego público como persoal funcionario en igualdade de condicións coas persoas de nacionalidade española:
 - As persoas que posúan a nacionalidade doutros estados membros da Unión Europea.
 - As persoas, calquera que sexa a súa nacionalidade, que sexan cónxuxes de persoas que posúan a nacionalidade española ou doutros estados membros da Unión Europea, sempre que non estean separadas de dereito.
 - As persoas, calquera que sexa a súa nacionalidade, descendentes de persoas que posúan a nacionalidade española ou doutros estados membros da Unión Europea, sempre que sexan menores de vinte e un anos ou maiores da devandita idade dependentes.
 - As persoas, calquera que sexa a súa nacionalidade, descendentes do cónxuxe non separado de dereito de persoas que posúan a nacionalidade española ou doutros estados membros da Unión Europea, sempre que sexan menores de vinte e un anos ou maiores da devandita idade dependentes.
 - As persoas incluídas no ámbito de aplicación dos tratados internacionais subscritos pola Unión Europea e ratificados por España nos cales sexa aplicable a libre circulación de persoas traballadoras.
- b) Posuír a capacidade funcional para o desempeño das tarefas.



- c) Ter cumpridos dezaseis anos e non exceder a idade máxima de xubilación forzosa. Só por lei poderá establecerse outra idade máxima, distinta da idade de xubilación forzosa, para o acceso ao emprego público.
- d) Non ser separado/a mediante un expediente disciplinario do servizo de calquera das administracións públicas ou dos órganos constitucionais ou estatutarios das comunidades autónomas, nin atoparse en situación de inhabilitación absoluta ou especial para empregos ou cargos públicos por resolución xudicial, para o acceso ao corpo ou escala de funcionario/a ou para exercer funcións similares ás que desempeñaban no caso do persoal laboral, no que fose separado ou inhabilitado. No caso de ser nacional doutro estado, non acharse inhabilitado ou en situación equivalente nin ser sometido a sanción disciplinaria ou equivalente que impida o acceso ao emprego público no seu estado nos mesmos termos.
- e) Que non fora condenado por sentenza firme por algún delito contra a liberdade e indemnidade sexual, que inclúe a agresión e abuso sexual, acoso sexual, exhibicionismo e provocación sexual, prostitución e explotación sexual e corrupción de menores, así como por trata de seres humanos.
- f) Estar en posesión do título de Licenciado/a ou Grao en Ciencias da Actividade Física e do deporte ou en condicións de obtelo na data de finalización do prazo de admisión de instancias.
- g) Estar en posesión do carné de conducir tipo B-1 (necesario para os diferentes desprazamentos que terá que facer o/a técnico por necesidades do servizo).

As persoas aspirantes con titulacións obtidas no estranxeiro deberán acreditar que están en posesión da correspondente validación ou da credencial que acredite, de ser o caso, a homologación do título. Este requisito non se lles aplicará ás persoas aspirantes que obtivesen o recoñecemento da súa cualificación profesional no ámbito das profesións reguladas ao amparo das disposicións de dereito da Unión Europea.

Cuarta. Forma e prazo de presentación de solicitudes

1. As persoas que desexen participar nas probas selectivas convocadas deberán facelo constar mediante unha instancia dirixida ao alcalde do Concello da Estrada. A instancia conterá, polo menos, os datos persoais da persoa solicitante, o seu enderezo e a denominación da praza convocada a que opta. Farase constar expresamente que se reúnen todas e cada unha das condicións esixidas na base segunda da convocatoria, para o que cumprirá achegar:
 - 1) Unha fotocopia do documento nacional de identidade
 - 2) Unha fotocopia do carné de conducir B-1
 - 3) O certificado acreditativo do coñecemento da lingua galega, de posuílo (Celga 4 ou equivalente).
 - 4) O xustificante do pagamento das taxas de inscrición. A cantidade que se deberá aboar será de 20,00 €, que se pagarán na Tesourería Municipal ou a través do seguinte número de conta bancario da entidade BBVA: ES17 0182 6246 3202 0036



Concello da Estrada

Praza da Constitución, 1
36680 A Estrada, Pontevedra
Tfno.: 986 570 165
Fax: 986 570 836
aestrada.gal

0191. No xustificante de ingreso terá que figurar o DNI da persoa candidata á praza. Non obstante, no Rexistro Xeral do Concello da Estrada facilitaráselles ás persoas interesadas un modelo de solicitude redactado segundo se recolle no anexo das presentes bases.

Segundo a Ordenanza fiscal núm. 6, reguladora da taxa por expedición de documentos administrativos, nos procedementos de selección de persoal, non se lles esixirá o pagamento polos conceptos “dereitos de exame” e “compulsas” ás persoas desempregadas que figuren como demandantes de emprego, sempre que o acrediten por medio da certificación emitida polo Instituto Nacional de Emprego ou do servizo homólogo da comunidade autónoma.

2. O prazo para a presentación de solicitudes será de 10 días naturais, contados a partir do día seguinte ao da publicación do correspondente anuncio en dous diarios de gran difusión. Deberá publicarse tamén na web municipal.
3. A presentación de solicitudes poderá facerse no Rexistro Xeral do Concello da Estrada ou e en calquera das formas establecidas no artigo 16.4 da Lei 39/2015, do 1 de outubro do Procedemento Administrativo Común das Administracións Públicas.
4. As solicitudes que se presenten a través da oficina de Correos deberán entregarse nun sobre aberto para seren seladas e datadas polo persoal funcionario de Correos antes de seren certificadas. Neste caso, aconséllaselles ás persoas aspirantes que comuniquen a presentación da solicitude mediante unha mensaxe de fax ou de correo electrónico e durante o mesmo prazo que o de presentación de instancias. Actuarase do mesmo xeito no caso de presentar a solicitude noutra administración pública.
5. As persoas aspirantes quedan vinculadas aos datos que fixeron constar na súa solicitude, aínda que os erros de feito que se puideren advertir poderán emendarse ou repararse en calquera momento, ben de oficio, ben a petición dunha parte.

Quinta. Admisión de aspirantes

1. Unha vez rematado o prazo dos 10 días naturais fixado para a presentación de solicitudes, publicarase a listaxe de persoas admitidas e excluídas, en que se especificarán, de ser o caso, os motivos de exclusión. A listaxe publicarase no taboleiro de anuncios da casa do concello e na web municipal. No caso de non existir persoas excluídas, a lista será considerada como definitiva.
2. No caso de existir persoas aspirantes excluídas, dispoñerán dun prazo de tres días, contados a partir do día seguinte ao da publicación, para poderen emendar o defecto que deu motivo á exclusión.

Sexta. Tribunal cualificador

Os órganos de selección serán colexiados e a súa composición deberase axustar aos principios de imparcialidade e profesionalidade dos seus membros, e tenderase, así mesmo, á paridade entre mulleres e homes. O persoal de elección ou de designación política, o persoal funcionario interino e o persoal eventual non poderán formar parte dos órganos de selección. A pertenza aos órganos de selección será sempre a título individual, polo que non se poderá realizar en



representación ou por conta de ninguén.

Estará constituído por un/unha presidente/a, un/unha secretario/a e tres vogais cos/as seus/súas correspondentes suplentes.

Os membros dos Tribunais deberán absterse de intervir e comunicarllo ao Sr. Alcalde cando concorran neles algunha das circunstancias previstas no artigo 23 da Lei 40/2015 do 1 de outubro, do Réxime Xurídico do sector público, así como cando realizen tarefas de preparación de aspirantes durante os cinco anos anteriores á publicación desta convocatoria, para o mesmo corpo e especialidade. Así mesmo as persoas aspirantes poderán recusar os membros do Tribunal cando neles concorran algunha das circunstancias previstas para a abstención e de conformidade co establecido no artigo 24 da Lei 40/2015. Unha vez constituído o Tribunal tamén poderán incorporarse os outros vogais titulares que non concorren á sesión constitutiva e, de ser o caso, os suplentes.

Os membros do Tribunal que asistan ás súas sesións, percibirán dietas pola súa asistencia, na contía legalmente establecida, sen prexuízo dos traballos previos de asistencia técnica que poidan realizar os asesores que tamén serán compensados na forma legalmente establecida.

Sétima. Comezo dos exercicios

1. Os/as interesados/as presentaranse no lugar, día e hora, fixados no intre da publicación da relación de admitidos e excluídos, aos efectos de levar a cabo as probas.
2. As persoas aspirantes serán convocadas para cada exercicio nun chamamento único. As persoas opositoras que non se presenten aos exercicios perderán os seus dereitos, agás nos casos debidamente xustificados, que o tribunal terá que resolver de xeito motivado.
3. As persoas aspirantes deberán presentar para realizaren cada exercicio provistos do DNI ou dun documento fidedigno acreditativo da súa personalidade a xuízo do tribunal, así como dos medios materiais adecuados e necesarios para a realización das probas.

Oitava. Desenvolvemento dos exercicios das probas selectivas

1. O tribunal poderalles requirir ás persoas opositoras que acrediten a súa identidade en calquera momento.
2. A orde de actuación das persoas opositoras, para a realización daqueles exercicios que non poidan facerse de xeito simultáneo, comezará pola letra G, consonte a Resolución do 17 de xaneiro de 2018 pola que se fai público o resultado do sorteo ao que se refire o Regulamento de selección de persoal da Administración da Comunidade Autónoma de Galicia.
3. Se en calquera momento do proceso selectivo chega ao coñecemento do tribunal que algunha das persoas aspirantes non posúe a totalidade dos requisitos esixidos na respectiva convocatoria, despois dunha audiencia coa persoa interesada, deberáselle propoñer ao alcalde a súa exclusión, indicando as inexactitudes ou falsidades observadas para os efectos procedentes.
4. Unha vez concluídos cada un dos exercicios da oposición correspondente, o tribunal fará pública, no taboleiro de anuncios da casa do concello, a relación de aspirantes que os superaron, con indicación da puntuación obtida. As persoas opositoras non incluídas



na lista terán a consideración de non aptas.

5. A listaxe de persoas aprobadas de cada exercicio deberase publicar no taboleiro de anuncios da casa do concello e na web municipal, cando menos, con 12 horas de antelación con respecto á nova reunión do tribunal cando se trate do mesmo exercicio; e con 24 horas de antelación cando se trate dun exercicio novo.
6. Desde a finalización dun exercicio ou proba ata o comezo da seguinte deberá transcorrer un período mínimo de 72 horas e máximo de 45 días naturais.
7. Contra os acordos do tribunal poderase interpoñer un recurso administrativo ante o órgano competente, conforme o previsto na Lei 39/2015, de 1 de outubro, do Procedemento administrativo común das administracións públicas.

Novena. Exercicios da oposición

Primeiro exercicio, de carácter obrigatorio e eliminatorio

Consistirá en contestar, por escrito, un cuestionario tipo test de 75 preguntas, con 4 respostas alternativas das cales só unha delas será a correcta, baseadas no contido do temario da convocatoria. As persoas opositoras dispoñerán de 90 minutos para a realización do cuestionario. O tribunal será o encargado de elaborar o cuestionario, para o que se reunirá na data que acorde no momento da súa constitución. Con respecto aos criterios de corrección as preguntas contestadas erróneamente, non restarán.

Segundo exercicio, de carácter obrigatorio e eliminatorio

Consistirá en desenvolver por escrito, durante un tempo máximo de 2 horas, un tema proposto polo tribunal de entre os comprendidos no temario da parte específica. Neste exercicio avaliaranse os coñecementos sobre o tema exposto, a claridade e orde de ideas, a facilidade de exposición escrita e a capacidade de síntese.

Terceiro exercicio, de carácter obrigatorio e eliminatorio

Consistirá en desenvolver, por escrito e durante un período máximo de 90 minutos, un suposto práctico relativo a tarefas propias das funcións asignadas ao posto segundo o temario Anexo, que expoñerá o tribunal inmediatamente antes do comezo do exercicio.

Neste exercicio valorarase a capacidade de raciocinio, a sistematización no desenvolvemento e a formulación de conclusións, tendo en conta o nivel de titulación esixido na convocatoria.

Terceiro exercicio: proba de galego

As persoas aspirantes que non demostren o coñecemento da lingua galega a través do correspondente certificado (Celga 4 ou equivalente) terán que realizar obrigatoriamente unha proba específica que demostre tal coñecemento.

Quedarán exentas de realizar a proba específica as persoas aspirantes que opten por realizar o exercicio obrigatorio en lingua galega. As restantes persoas opositoras terán que realizar unha tradución do castelán ao galego, nun tempo máximo de 10 minutos. Cualificaranse como aptas as persoas aspirantes que realicen a tradución completa no tempo indicado. No caso de non realizar a tradución completa, serán consideradas non aptas.



Décima. Cualificación dos exercicios da oposición

Cada un dos exercicios obrigatorios e eliminatorios da oposición, serán cualificados de 0 a 10 puntos (agás a proba de galego, que se puntuará coa cualificación de apto/a ou non apto/a). Para aprobar cada un dos exercicios e acceder ao seguinte é necesario obter unha puntuación mínima de 5 puntos.

A cualificación final estará determinada pola suma das cualificacións parciais obtidas polas persoas aspirantes que fosen superando todos e cada un dos sucesivos exercicios obrigatorios e eliminatorios. A orde de colocación das persoas aspirantes na lista definitiva de aprobadas establecerase de maior a menor puntuación.

Décimo primeira. Cualificación final e listaxe de persoas aprobadas

1. A cualificación obtida polas persoas aspirantes será o resultado da suma das puntuacións outorgadas nos distintos exercicios obrigatorios e eliminatorios.
2. Unha vez determinada a cualificación final das persoas aspirantes, o tribunal fará pública a listaxe de persoas aprobadas, por orde de puntuación, no taboleiro de anuncios da casa do concello e na web municipal.
3. O tribunal non poderá, en ningún caso, aprobar nin declarar que superaron as probas un número superior de aspirantes ao de prazas. Calquera proposta de persoas aprobadas que contraveña o establecido anteriormente será nula de pleno dereito.
4. Non obstante, ao cualificar cada un dos exercicios, o tribunal non terá en conta a limitación anterior, que só se terá en conta para lle formular á Alcaldía a proposta coa puntuación final (en que o número de persoas aprobadas nunca poderá superar o de prazas convocadas).
5. No caso de empate nas puntuacións totais de dúas ou máis persoas aspirantes, a situación resolverase tendo en conta a maior puntuación obtida no primeiro exercicio. Se isto non fora suficiente, resolverase tendo en conta a puntuación obtida nos sucesivos exercicios ata que o empate se resolva. De persistir o empate, resolverase mediante un sorteo que se realizará en presenza das persoas interesadas.

Décimo segunda. Achega de documentos por parte das persoas opositoras aprobadas

1. A listaxe de persoas aprobadas publicárase no taboleiro de anuncios da casa do concello e na web municipal. Dentro da lista de persoas aprobadas propoñerase para o posto de Licenciado/a en Ciencias da Actividade Física e do Deporte para o Departamento de Deportes aquela persoa aspirante que acade a maior puntuación no seu conxunto. As demais persoas aprobadas manteranse, por orde de puntuación, nunha lista de suplentes para o caso de ser necesario o seu chamamento como consecuencia de renuncias, baixas laborais etc.
2. A persoa aspirante proposta deberá achegar, dentro do prazo máximo de 10 días naturais contados desde a publicación da listaxe de persoas aprobadas, os documentos acreditativos de capacidade e requisitos esixidos na convocatoria:
 - Documento nacional de identidade (fotocopia compulsada por ambos os dous



Concello da Estrada

Praza da Constitución, 1
36680 A Estrada, Pontevedra
Tfno.: 986 570 165
Fax: 986 570 836
aestrada.gal

lados).

- Fotocopia debidamente compulsada do título académico esixido para o ingreso.
- Certificado / Informe médico de non padecer enfermidade que inhabilite para o exercicio da función.
- Certificación negativa do Rexistro Central de delinquentes sexuais

Décimo terceira. Formalización dos contratos

1. Unha vez concluído o proceso selectivo, a persoa aspirante aprobada será contratada unha vez que xustifique documentalmente o cumprimento dos requisitos esixidos para o ingreso.
2. O contrato formalizarase coa persoa aspirante seleccionada no prazo máximo de 5 días naturais, contados desde a notificación da resolución que corresponda.

Décimo cuarta. Carácter vinculante das bases

As bases xerais e específicas desta convocatoria vinculan a administración municipal, os tribunais cualificadores e as persoas aspirantes que participen nos procesos selectivos convocados.

Décimo quinta. Incidencias e recursos

As presentes bases e a convocatoria poderanse impugnar consonte o establecido na Lei 39/2015, do 1 de outubro, do procedemento administrativo común das administracións públicas.

Así mesmo, a xurisdición competente para resolver as controversias en relación cos efectos e coa resolución do contrato laboral será a xurisdición social.

Segundo o artigo 46 da Lei 29/1998, do 13 de xullo, reguladora da xurisdición contencioso-administrativa, a partir do día seguinte ao da publicación da convocatoria, as persoas interesadas poderán interpoñer un recurso de reposición contra a convocatoria e as súas bases (que esgotan a vía administrativa) ante a Alcaldía, no prazo de 1 mes. Despois de presentar este recurso, poderase presentar un recurso contencioso-administrativo ante o Xulgado do Contencioso-Administrativo de Pontevedra, no prazo de 2 meses.

No non previsto nas bases, aplicarase a Lei 2/2015, do 29 de abril, do emprego público de Galicia, a Lei 7/1985, do 2 de abril, reguladora das bases do réxime local, o Real decreto legislativo 781/1986, do 18 de abril, polo que se aproba o texto refundido das disposicións legais vixentes en materia de réxime local, o Real decreto legislativo 5/2015, do 30 de outubro, polo que se aproba o texto refundido da Lei do Estatuto básico do empregado público, o Real decreto legislativo 2/2015, do 23 de outubro, polo que se aproba o texto refundido da Lei do Estatuto dos traballadores e o Convenio colectivo do persoal do concello (de ser o caso).



ANEXO I. TEMARIO

1. A Constitución Española de 1978. Características, estrutura e contido. A reforma constitucional.
2. Os dereitos fundamentais: evolución histórica e conceptual. Os dereitos fundamentais e as liberdades públicas.
3. Os dereitos económicos e sociais na Constitución Española. Principios da economía social.
4. Democracia directa e democracia representativa na Constitución Española. A participación política. Os partidos políticos.
5. O sufraxio. Formas e técnicas de articulación. A Lei Orgánica de Réxime Electoral Xeral.
6. A Monarquía parlamentaria. A coroa: significado e retribucións. O referendo.
7. As Cortes Xerais. Composición e funcións.
8. O Goberno. Funcións e potestades. Composición, designación e remoción do Goberno e o seu Presidente.
9. A función parlamentaria de control do Goberno. Órganos dependentes das Cortes Xerais. O Defensor do Pobo.
10. O Tribunal Constitucional. Organización, composición e atribucións.
11. A organización territorial do Estado: regulación constitucional. Distribución de competencias entre o Estado e as Comunidades Autónomas.
12. Os estatutos de autonomía. Significado e contido.
13. O Estatuto de Autonomía de Galicia. Estructura. Competencias.
14. O Parlamento de Galicia: composición, funcións e potestades.
15. O Goberno de Galicia. O presidente da Comunidade e o Consello da Xunta. Composición, designación e remoción. As Consellarías: estrutura básica.
16. Réxime Local Español: Regulación constitucional e normativa xurídica. Liñas xerais de organización do municipio e provincia.



Concello da Estrada

Praza da Constitución, 1
36680 A Estrada, Pontevedra
Tfno.: 986 570 165
Fax: 986 570 836
aestrada.gal

17. O municipio. Historia. Clases de entes municipais no Dereito español.
18. O termo municipal. A poboación. O padrón de habitantes.
19. Organización e competencias municipais. Réxime de funcionamento dos órganos colegiados locais.
20. Ordenanzas e regulamentos das Entidades Locais. Clases. Procedemento de elaboración e aprobación.
21. Autonomía municipal e tutela.
22. Os bens das Entidades Locais. Réxime de utilización dos bens de dominio público.
23. O servizo público na esfera local. Os modos de xestión dos servizos públicos.
24. A lei de incompatibilidades do persoal ao servizo das Administracións Públicas.
25. Dereitos e deberes dos empregados públicos. Réxime disciplinario do persoal ao servizo das Administracións Públicas.

PARTE ESPECÍFICA

- 1.- As instalacións deportivas no Concello da Estrada. Inventario e características.
- 2.- O Municipio e práctica de actividades físicas. Recursos materiais e humanos. Implicacións.
- 3.- Percorrido funcional polas piscinas municipais (deseño, estrutura, dimensións, forma, etc.)
- 4.- Actividades físicas no medio natural. Tipos, clasificación, organización, seguridade e impacto ambiental.
- 5.- Lugares de interés e áreas recreativas para o desenvolvemento de actividades físicas e deportivas no Concello da Estrada.
- 6.- Actividades deportivas e asociacións no Concello da Estrada.
- 7.- Deportes I Xeneralidades: fútbol, fútbol sala e baloncesto.
- 8.- Deportes II Xeneralidades: balomán e voleibol.
- 9.- Deportes III Xeneralidades: actividades físicas e deportes na natureza.
- 10.- Instalacións deportivas e o seu mantemento.



Concello da Estrada

Praza da Constitución, 1
36680 A Estrada, Pontevedra
Tfno.: 986 570 165
Fax: 986 570 836
aestrada.gal

- 11.- Os deportes colectivos.
- 12.- Os deportes individuais.
- 13.- A preparación de actividades recreativas
- 14.- A xerencia deportiva. O xerente.
- 15.- A organización do servizo municipal de deportes.
- 16.- O Deporte Escolar.
- 17.- O sistema muscular.
- 18.- O sistema óseo-articular.
- 19.- O sistema cardiorrespiratorio.
- 20.- Animación deportiva. Programas
- 21.- As piscinas: tipos, características, funcionamento, utilización e lexislación.
- 22.- Os campos de fútbol: tipos, características, funcionamento, utilización e lexislación.
- 23.- Competencias das administracións en materia de E.F e deportes.
- 24.- A planificación deportiva municipal.
- 25.- Programas deportivas municipais.
- 26.- Formas de xestión dos servizos deportivas municipais.
- 27.- O deporte en Europa. O Consello de Europa. A Carta Europea e o deporte para todos en España.
- 28.- Calidade no servizo. Grado de aceptación.
- 29.- Ingresos para o deporte municipal.
- 30.- Niveles de proceso de planificación.
- 31.- Vías do deporte: tipoloxía de organización deportiva.
- 32.- Condición física: sistemas para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas.
- 33.- O quecemento. Funcións e fases.



Concello da Estrada

Praza da Constitución, 1
36680 A Estrada, Pontevedra
Tfno.: 986 570 165
Fax: 986 570 836
aestrada.gal

- 34.- Procesos energéticos e actividade física.
- 35.- Principios básicos do adestramento da condición física.
- 36.- Factores que inflúen no desenvolvemento da condición física.
- 37.- O síndrome xeral de adaptación.
- 38.- Equipamentos de ximnasia de musculación. Máquinas guiadas, peso libre, máquinas de desenvolvemento aeróbico, elementos complementarios. Componentes, funcionamento, mantemento, distribución.
- 39.- Equipamento de hidromasaxe. Componentes, funcionamento, mantemento, lexislación sanitaria.
- 40.- Equipamento de sauna. Componentes, funcionamento, mantemento.
- 41.- Actividades e proxectos deportivos.
- 42.- Epistemoloxía da actividade física: evolución e desenvolvemento das distintas concepcións e do seu obxecto de estudo.
- 43.- Medición e avaliación do desenvolvemento motor. Tendencias nos aspectos a avaliar.
- 44.- Procedementos e instrumentos para a medición e avaliación do desenvolvemento motor.
- 45.- Estructura do exercicio físico. Forma e técnica. Análise dos elementos mecánicos.
- 46.- A condición física: concepción e avaliación das correntes.
- 47.- Principios básicos para o axeitado desenvolvemento da condición física
- 48.- Capacidades físicas básicas. Concepto, clasificación e evolución das mesmas.
- 49.- Factores que interveñen no traballo do desenvolvemento da condición física: intensidade e volume; recuperación, duración e repeticións.
- 50.- A adaptación do organismo ao esforzo na actividade física.
- 51.- O sistema cardio-respiratorio. Estructura e funcións.
- 52.- A forza como capacidade física básica. Consideración teóricas. Tipos de forza.
- 53.- O sistema muscular. Estructura e funcións. Características.



Concello da Estrada

Praza da Constitución, 1
36680 A Estrada, Pontevedra
Tfno.: 986 570 165
Fax: 986 570 836
aestrada.gal

- 54.- A velocidade como capacidade física básica. Consideracións teóricas. Tipos de velocidade.
- 55.- O sistema nervioso. Organización do sistema nervioso.
- 56.- A flexibilidade como capacidade física básica. Consideración teóricas. Tipos de flexibilidade.
- 57.- O sistema óseo-articular. Estructura e funcións.
- 58.- As cualidades motrices: concepto e clasificación. A coordinación e o equilibrio como aspectos cualitativos do movemento. Métodos e sistemas para o seu desenvolvemento.
- 59.- Fundamentos da relaxación. Aplicacións educativas da relaxación.
- 60.- O deporte educativo. Concepto. Historia e antecedentes.
- 61.- O deporte como fenómeno social e cultural.
- 62.- Os deportes de adversario. Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios. Exemplificacións sobre algúns deportes.
- 63.- Recreación e tempo libre: concepto e evolución.
- 64.- Os xogos e deportes tradicionais e populares: conceptos e clasificacións.
- 65.- Nutrición e actividade física. Metabolismo basal e calorías. Tipos de actividade física e gastos enerxético.

A Estrada, 21 de xaneiro de 2019

O alcalde

José C. López Campos

Asinado dixitalmente á marxe