



Procés selectiu 5 places de tècnics/ques esportius/ves laborals fix
Data: 19 d'octubre de 2026

1r exercici: prova de coneixements teòrics del temari general i específic

Instruccions:

No giri aquest full fins que se li indiqui.

- El DNI s'ha de deixar sobre la taula per tal de poder ser identificats en qualsevol moment pels membres del tribunal.
- A sobre de la taula només hi pot haver el DNI, llapis, bolígraf i goma per esborrar.
- Els telèfons mòbils no es poden utilitzar i han d'estar desconnectats durant la prova.
- Aquest primer exercici (prova teòrica) té caràcter obligatori i **eliminatori** i serà qualificada de **0 a 10 punts**.
- La prova consisteix en donar resposta a un qüestionari de **40 preguntes** amb 4 opcions de resposta (a, b, c, i d) més **3 preguntes de reserva**, que trobareu al final del qüestionari, per possibles anul·lacions. En cas d'anul·lar-se alguna de les preguntes, es consideraran les de reserva.
- Només una de les respostes serà correcta.
- Totes les respostes correctes tenen el mateix valor. Les respostes errònies descomptaran una quarta part del valor d'una resposta correcta i les respostes en blanc no restaran puntuació.
- Us avisarem quan faltin 10 minuts per acabar el temps estimat d'aquest exercici.
- La durada estimada d'aquest exercici és de **60 minuts**, inclòs el temps de lectura de les instruccions.
- Podeu fer les anotacions que considereu en aquests fulls, però les respostes les haureu de marcar en bolígraf en el full de respostes que se us entregarà



TEST

1. Els valors superiors de l'ordenament jurídic propugnats des de la Constitució espanyola de 1978 són:

- a) La llibertat, la justícia, la igualtat i el pluralisme polític.
- b) La llibertat, la justícia i la lliure competència.
- c) La llibertat, la igualtat, el pluralisme polític i la llibertat sindical.
- d) La llibertat, la igualtat i la fraternitat.

2. Quan produeixen efectes els actes administratius:

- a) Des del moment en què es dicten.
- b) A partir de l'endemà de la seva adopció.
- c) A partir dels 10 dies hàbils de la seva adopció.
- d) Un cop exhaurit el termini d'interposició de recurs.

3. Com a empleat municipal, quina de les següents situacions descriu un incompliment greu dels teus deures o del codi de conducta recollit al TREBEP?

- a) Negar-se a fer tasques polítiques de propaganda del partit que governa actualment a l'Ajuntament.
- b) Utilitzar el teu càrrec o els recursos de la instal·lació esportiva per obtenir un benefici econòmic o avantatge privat (p.ex., fer classes particulars cobrant en efectiu a la pista municipal de forma encoberta).
- c) Sol·licitar una reducció de jornada per motius de conciliació familiar degudament justificada.
- d) Proposar canvis tècnics en la planificació dels entrenaments per millorar la seguretat dels usuaris.

4. D'acord amb la Llei 7/1985, de 2 d'abril, de Bases del Règim Local, quina és una funció essencial del ple municipal?

- a) Aprovar els pressupostos generals i les ordenances municipals
- b) Designar els membres de la junta de govern local
- c) Dirigir l'administració de les entitats locals
- d) Supervisar exclusivament les actuacions culturals municipals

5. Les notificacions segons la Llei 39/2015 d'1 d'octubre, del procediment administratiu comú de les administracions públiques:

- a) Sempre i en tot cas s'han d'entregar presencialment.
- b) Sempre i en tot cas s'han d'entregar electrònicament.
- c) Les notificacions electròniques han de ser preferents.
- d) Admeten qualsevol forma, la llei no en recomana cap.



6. Segons l'article 29 de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals, quina de les següents afirmacions descriu una obligació directa del treballador en matèria preventiva?

- a) Dissenyar de forma autònoma el Pla d'Autoprotecció de la instal·lació esportiva on treballa.
- b) Finançar amb fons propis les revisions periòdiques dels Equips de Protecció Individual (EPI).
- c) Cooperar amb l'Ajuntament perquè aquest pugui garantir unes condicions de treball que siguin segures i no comportin riscos.
- d) Decidir lliurement si utilitza o no els dispositius de seguretat de les màquines segons la seva experiència pràctica.

7. Segons l'article 54 del TREBEP, quins dels següents és un principi de conducta dels empleats públics?

- a) Podran fer ús de recursos públics per a finalitats particulars si no causen perjudici.
- b) Mantindran en secret tota informació, fins i tot la de caràcter públic.
- c) Podran negar-se a complir ordres dels seus superiors si no hi estan d'acord.
- d) Tractaran amb respecte i atenció als ciutadans, als seus superiors i a la resta d'empleats i empleades públics.

8. D'acord amb l'article 8 del TREBEP, quins tipus d'empleats/ades públics hi ha?

- a) Funcionaris de carrera, funcionaris interins, personal laboral (ja siguin fixes, per temps indefinit o temporal) i personal eventual.
- b) Funcionaris de carrera i personal laboral (ja siguin fixes, per temps indefinit o temporal)
- c) Personal laboral i funcionaris de carrera i funcionaris interins.
- d) Cap de les anterior respostes és correcta.

9. En el marc de la responsabilitat patrimonial de l'Administració pública per accidents d'usuaris en una instal·lació esportiva municipal, quin requisit és indispensable per poder exigir una indemnització?

- a) L'existència d'un dany real, avaluable econòmicament i individualitzat, amb relació de causalitat amb el servei públic.
- b) Cal que l'alcalde/ssa signi personalment una declaració de responsabilitat penal prèvia.
- c) Que l'accident passi exclusivament en horari nocturn o festiu.
- d) Demostrar intencionalitat o dol manifest per part dels tècnics de manteniment.



10. Com a norma general (Art. 22 LPRL), quina opció és correcta en relació a la vigilància de la salut (reconeixements mèdics) per als treballadors de l'Administració Pública?

- a) És totalment obligatòria en tots els casos i la seva negativa és motiu de sanció disciplinària directa.
- b) És un servei privat i voluntari que l'Ajuntament descompta de la nòmina mensual del funcionari que el sol·licita.
- c) És de caràcter públic i qualsevol empleat de la corporació pot demanar una còpia íntegra de l'expedient mèdic d'un company.
- d) És voluntària per al treballador, excepte si hi ha un informe previ dels representants dels treballadors i és imprescindible per avaluar els efectes de les condicions de treball o verificar si l'estat de salut pot constituir un perill per a ell mateix o per a tercers.

11. El codi de conducta dels empleats públics que recull el TREBEP:

- a) Es configura per principis ètics i principis de conducta.
- b) Es basa en el codi de conducta que cada administració aprovi per al seu personal.
- c) El TREBEP no recull principis de conducta aplicables al personal públic.
- d) Únicament és d'aplicació al personal que presta serveis a les Administracions Públiques i el seu treball està vinculat a treball amb menors d'edat.

12. El control polític dels actes del President/a de la corporació s'encomana a:

- a) Ple de la corporació.
- b) Jurisdicció Contenciosa Administrativa.
- c) Junta de Govern Local.
- d) Consell Sectorial.

13. En el procediment administratiu, la resolució forma part de la fase de:

- a) Iniciació.
- b) Ordenació.
- c) Instrucció.
- d) Finalització.

14. La llibertat sindical és un dret exercit:

- a) De forma col·lectiva per els empleats públics.
- b) Exclusivament per el personal laboral.
- c) Només pels funcionaris de carrera.
- d) Principalment per personal directiu.



15. D'acord amb l'article 18.2 de la Constitució, el domicili és inviolable. Quina de les següents NO és una causa constitucionalment expressa per poder fer-hi una entrada o un escorcoll?

- a) Consentiment del titular.
- b) Resolució judicial.
- c) Flagrant delictes.
- d) Urgent necessitat en cas de catàstrofe o calamitat pública.**

16. L'Ajuntament decideix construir una nova pista de pàdel. Quin òrgan municipal té la competència genèrica per aprovar el pressupost municipal anual on s'inclou aquesta inversió esportiva?

- a) L'Alcalde o Alcaldessa directament per decret d'alcaldia.
- b) La Junta de Govern Local en sessió secreta.
- c) El Ple de l'Ajuntament.**
- d) El Consell Esportiu Comarcal.

17. Un veí del municipi es vol inscriure amb tarifa reduïda a un curs de natació organitzat pel servei d'esports. Quin document oficial acredita legalment la seva residència i condició de veí del municipi?

- a) El carnet d'usuari del poliesportiu municipal.
- b) La inscripció en el Padró municipal d'habitants (empadronament).**
- c) L'escriptura de propietat d'un habitatge o el contracte de lloguer.
- d) El rebut de l'Impost sobre Béns Immobles (IBI) de l'any vigent.

18. Com a monitor, reps una resolució signada pel Regidor d'Esports on es denega la inscripció d'un infant a un camp d'estiu per manca de places. Per què és obligatori que aquest acte administratiu estigui "motivat"?

- a) Perquè limita drets subjectius o interessos legítims de l'usuari i aquest n'ha de conèixer els motius per poder defensar-se.**
- b) Perquè els actes que generen ingressos per a l'Ajuntament sempre s'han de motivar.
- c) Perquè és un acte de tràmit que no posa fi a la via administrativa.
- d) Perquè es tracta d'un acte dictat de forma verbal pel monitor responsable.

19. Un club de futbol demana una subvenció municipal per a material esportiu d'iniciació. L'Ajuntament no respon ni notifica cap decisió en el termini màxim legal. En aquest procediment iniciat a sol·licitud de l'interessat del qual es pot derivar la transferència de fons públics, quin sentit té el silenci administratiu segons la Llei 39/2015?

- a) Estimatori (silenci positiu), el club guanya la subvenció directament.
- b) Desestimatori (silenci negatiu), la sol·licitud s'entén denegada.**
- c) El procediment s'anul·la i s'ha de tornar a presentar la sol·licitud des de zero.



d) Es considera un acte presumpte favorable que obliga l'Ajuntament a pagar el doble de la quantitat.

20. L'Ajuntament obre un període d'al·legacions de 10 dies perquè els usuaris opinin sobre el canvi de normativa de la piscina municipal. Com es computen aquests 10 dies si la notificació no especifica el contrari?

- a) Es computen com a dies naturals, comptant caps de setmana i festius.
- b) Es computen com a dies hàbils, excloent-hi dissabtes, diumenges i els dies declarats festius.**
- c) Es compten només els dies de dilluns a divendres, però incloent els festius intermedis.
- d) Es computen per hores d'obertura al públic de la instal·lació esportiva

21. Durant una classe de tonificació amb 25 participants observes que una usuària de 68 anys presenta mareig, sudoració freda i pal·lidesa. Quina és l'actuació més correcta?

- a) Fer-la estirar i continuar la sessió.
- b) Aturar immediatament l'activitat, valorar l'estat de consciència i activar el protocol d'emergència si cal.**
- c) Donar-li una beguda ensucrada obligatòriament.
- d) Demanar-li que camini lentament.

22. Quin principi de l'entrenament s'està vulnerant quan un monitor aplica exactament la mateixa càrrega a tots els participants d'un grup heterogeni?

- a) Progressió.
- b) Variabilitat.
- c) Individualització.**
- d) Continuitat.

23. En una sessió HIIT amb adults principiants, quin és el principal factor de risc?

- a) Excés de flexibilitat.
- b) Intensitat inadequada respecte de la condició física de l'usuari.**
- c) Escalfament excessiu.
- d) Temps de recuperació massa llarg.

24. Quina de les següents actuacions s'ajusta millor al concepte d'inclusió esportiva?

- a) Crear grups segons el nivell físic.
- b) Adaptar activitats i materials per garantir la participació de tothom.**
- c) Organitzar únicament activitats competitives.
- d) Limitar la participació per seguretat.



25. Un usuari manifesta dolor toràcic opressiu mentre fa bicicleta estàtica. Quina és la resposta més adequada?

- a) Reduir la intensitat.
- b) Fer estiraments.
- c) Suspendre l'activitat i activar el protocol sanitari.**
- d) Deixar-lo descansar cinc minuts.

26. En el medi aquàtic, una embarassada sense contraindicacions mèdiques obté principalment el benefici de:

- a) Disminució del retorn venós.
- b) Reducció de les forces de càrrega articular.**
- c) Augment de la pressió arterial.
- d) Reducció de la mobilitat.

27. Quina afirmació defineix millor el perfeccionament esportiu prematur?

- a) Inici de l'activitat física abans dels 12 anys.
- b) Especialització precoç abans d'haver desenvolupat una base motriu general.**
- c) Participació en competicions escolars.
- d) Aprenentatge d'habilitats específiques.

28. Quin estil d'ensenyament afavoreix especialment l'autonomia de l'alumne?

- a) Comandament directe.
- b) Reproducció de models.
- c) Resolució de problemes.**
- d) Instrucció massiva.

29. Davant una parada cardiorespiratòria, quin és l'objectiu principal de l'ús precoç d'un DEA?

- a) Substituir la RCP.
- b) Augmentar la freqüència cardíaca.
- c) Restablir un ritme cardíac efectiu mitjançant desfibril·lació precoç.**
- d) Valorar la tensió arterial.



30. En una programació anual, quin document concreta la distribució temporal dels continguts i objectius?

- a) Reglament d'ús.
- b) Programació.**
- c) Memòria.
- d) Protocol de manteniment.

31. En una classe de Pilates per a gent gran, quin objectiu és prioritari?

- a) Hipertròfia muscular.
- b) Millora del control postural, estabilització i mobilitat.**
- c) Entrenament anaeròbic màxim.
- d) Potència explosiva.

32. Quina adaptació fisiològica és pròpia de l'entrenament de resistència aeròbica?

- a) Disminució del volum sistòlic.
- b) Augment de la freqüència cardíaca en repòs.
- c) Augment del volum sistòlic i eficiència cardíaca.**
- d) Pèrdua de capacitat pulmonar.

33. Segons la gestió esportiva municipal, quin criteri hauria de prevaldre en l'assignació d'ús d'una instal·lació pública?

- a) Rendibilitat econòmica exclusivament.
- b) Principi d'equitat i servei públic.**
- c) Antiguitat dels usuaris.
- d) Preferència de clubs federats.

34. Quina és la funció principal dels espais complementaris esportius?

- a) Realitzar competicions.
- b) Donar suport al funcionament de l'activitat esportiva.**
- c) Substituir espais esportius.
- d) Emmagatzemar material exclusivament.

35. En una sessió d'aiguagim per a persones amb artrosi, quin avantatge ofereix la flotació?

- a) Augmenta el pes corporal.
- b) Redueix la càrrega sobre les articulacions.**
- c) Incrementa la rigidesa muscular.
- d) Limita la mobilitat.



36. Quina actuació podria constituir una negligència professional d'un monitor esportiu?

- a) Adaptar els exercicis.
- b) Revisar l'estat del material.
- c) Permetre l'ús d'un equipament defectuós.**
- d) Explicar les normes de seguretat.

37. Segons la Llei 3/2008 de les professions de l'esport, l'exercici professional requereix principalment:

- a) Ser treballador públic.
- b) Disposar de la qualificació professional corresponent.**
- c) Ser federat.
- d) Experiència mínima de dos anys.

38. Quina proposta és més adequada per prevenir l'osteoporosi?

- a) Exclusivament exercicis de flexibilitat.
- b) Activitats de força i impacte controlat adaptades a la persona.**
- c) Només treball aquàtic.
- d) Evitar les càrregues.

39. Quin indicador permet valorar millor l'eficàcia d'un programa esportiu municipal per a gent gran?

- a) Nombre de màquines instal·lades.
- b) Pressupost executat.
- c) Increment de la participació i millora funcional dels usuaris.**
- d) Nombre de monitors contractats.

40. Des de la perspectiva de l'esport com a fenomen social, quin és l'objectiu més rellevant d'un servei esportiu municipal?

- a) Generar resultats competitius.
- b) Potenciar exclusivament l'alt rendiment.
- c) Millorar la qualitat de vida, la cohesió social i els hàbits saludables.**
- d) Augmentar el nombre de competicions.



PREGUNTES DE RESERVA:

1. Com a monitor esportiu (categoria C1), estàs a la sala de musculació i detectes que un dels cables d'una màquina de politges està desfilat i a punt de trencar-se. Segons la LPRL, quina és la teva obligació immediata en matèria preventiva?

- a) Continuar fent la classe i esperar que el servei de neteja ho reporti l'endemà.
- b) Informar immediatament el teu superior jeràrquic directe i, si és necessari, senyalitzar i restringir l'ús de la màquina per evitar un accident laboral o d'usuaris.
- c) Intentar arreglar el cable tu mateix amb cinta aïllant, encara que no tinguis la formació tècnica de manteniment.
- d) Demanar als usuaris que facin servir la màquina amb menys pes per evitar que es trenqui el cable del tot.

2. Si la teva tasca com a monitor esportiu a la piscina municipal t'exposa de manera contínua a un ambient amb soroll elevat i productes derivats del clor (com les cloramines), quin dret tens respecte a la salut laboral segons l'article 22 de la LPRL?

- a) El dret a una indemnització econòmica mensual en concepte de perillositat extrema.
- b) El dret a la vigilància periòdica de la teva salut (revisions mèdiques) en funció dels riscos específics del teu lloc de treball.
- c) El dret a reduir la teva jornada laboral a la meitat mantenint el mateix sou de forma automàtica.
- d) El dret a decidir lliurement l'horari d'obertura de la piscina municipal.

3. Com a monitor/a del servei d'esports, reps la queixa d'un usuari que afirma que les tarifes de la piscina són massa elevades. Quin òrgan municipal té la competència per aprovar les taxes o preus públics de les activitats esportives municipals?

- a) L'Alcalde/ssa mitjançant un BAN municipal.
- b) El regidor d'esports de manera unipersonal.
- c) El Ple de l'Ajuntament.
- d) El Tresorer de la corporació local.