



Procés selectiu 5 places de tècnics/ques esportius codi 212481N
Data: 19 d'octubre de 2026

2n exercici: prova pràctica. Coneixements professionals part específica

Instruccions:

No gireu aquest full fins que se us 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, goma per esborrar i tippex.
- Els telèfons mòbils no es poden utilitzar i han d'estar desconnectats durant la prova.
- Aquest segon exercici (prova pràctica) té caràcter obligatori i **no eliminatori** i serà qualificat de **0 a 25 punts**. La qualificació total del 1r i 2n exercici serà de 0 a 35 punts i es considerarà superada amb una puntuació mínima de 17'50 punts. **Els aspirants que no assolixin aquests 17'50 punts quedaran exclosos del procés selectiu.**
- La prova consisteix en donar resposta a un qüestionari de **25 preguntes** amb 4 opcions de resposta (a, b, c, i d).
- 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 **90 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



SUPÒSIT PRÀCTIC DE L'EXAMEN

Una família resident a la Roca del Vallès decideix apuntar-se al Centre Esportiu Municipal (CEM) per millorar la seva salut i estil de vida. La família està formada per tres membres, cadascun amb un perfil, necessitats i objectius completament diferents que el Tècnic d'Activitats Esportives ha de gestionar de manera individualitzada, eficient i segura:

1. La Mare (Sònia, 42 anys): És una ex esportista d'elit (atletisme) que pateix una lesió crònica al genoll dret (artrosi precoç i tendinopatia rotuliana crònica). El seu objectiu principal és mantenir-se activa, reduir el dolor mitjançant l'enfortiment muscular i trobar alternatives d'entrenament d'impacte zero o baix que no agreugin la seva patologia.
2. El Pare (Jordi, 45 anys): És un professional del sector administratiu amb una vida completament sedentària que mai ha practicat esport de forma regular. Presenta sobrepès de grau I, valors lleument elevats de pressió arterial i el seu metge de capçalera li ha recomanat reduir pes corporal i millorar la seva capacitat cardiovascular. Manca de motivació inicial i tècnica bàsica d'execució d'exercicis.
3. El Fill (Marc, 5 anys): S'ha inscrit als cursos de natació infantil del CEM. Mostra una fòbia severa i por a saltar a l'aigua o a submergir el cap, la qual cosa bloqueja el seu aprenentatge en el medi aquàtic, malgrat que mostra interès per jugar amb els seus companys des de la vora de la piscina.

Com a Tècnic d'Activitats Esportives del centre, hauràs de planificar, readaptar, aplicar la normativa vigent del centre i utilitzar metodologies pedagògiques i de l'entrenament per respondre a les necessitats d'aquesta unitat familiar.

BLOC DE PREGUNTES

Pregunta 1 – Readaptació de lesions (Sònia)

Quina ha de ser la prioritat absoluta en la primera fase de readaptació de la lesió de genoll de la Sònia abans de passar a càrregues elevades?

- A) Augmentar immediatament la potència amb salts pliomètrics.
- B) Controlar el dolor, reduir la inflamació i recuperar el rang de moviment (ROM).**
- C) Realitzar curses llargues de fons a l'exterior del centre.
- D) Executar càrregues màximes en flexions d'isquiotibials.



Pregunta 2 – Readaptació de lesions (Sònia)

Quin tipus de contracció muscular s'aconsella prioritzar en la reintroducció inicial de l'activitat per al quàdriceps de la Sònia per protegir l'articulació?

- A) Contraccions excèntriques a alta velocitat.
- B) Contraccions isocinètiques amb rangs articulars complets i ràpids.
- C) Contraccions isomètriques en angles específics i segurs.**
- D) Contraccions auxatòniques lliures sense supervisió.

Pregunta 3 – Readaptació de lesions (Sònia)

Per què s'afavoreixen inicialment els exercicis de cadena cinètica tancada en comparació amb la cadena cinètica oberta per a la Sònia?

- A) Perquè generen forces de compressió articular controlades i augmenten la cocontracció muscular estabilitzadora.**
- B) Perquè eliminen completament la gravetat en tot el recorregut.
- C) Perquè aïllen de manera total el quàdriceps evitant qualsevol implicació del maluc.
- D) Perquè permeten treballar amb pesos molt superiors a la capacitat prèvia a la lesió.

Pregunta 4 — Readaptació de lesions (Sònia)

Si durant una sessió al CEM La Roca la Sònia experimenta dolor agut i inflamació sobtada al genoll, quina ha de ser l'actuació de l'educador/readaptador?

- A) Ignorar el dolor i demanar-li que faci deu repeticions més per guanyar resistència psicològica.
- B) Administrar un antiinflamatori oral d'ús comú disponible a la recepció.
- C) Augmentar la velocitat d'execució de l'exercici per superar el llindar de molèstia.
- D) Aturar l'exercici immediatament, aplicar el protocol de repòs i fred relatiu si escau, i reavaluar la pauta**

Pregunta 5 – Readaptació de lesions (Sònia)

Quina importància té el treball propioceptiu i de control neuromuscular en la planificació de la Sònia?

- A) Cap, ja que és un entrenament destinat exclusivament a nens en edat de creixement.
- B) Permet reeducar els mecanoreceptors articulars afectats per la lesió crònica, millorant l'estabilitat i disminuint el risc de recaiguda.**
- C) Té com a finalitat principal la hipertròfia extrema dels músculs de la cama afectada.
- D) Substitueix completament el treball de força muscular obligant al cos a relaxar-se.



Pregunta 6 – Readaptació de lesions (Sònia)

En la transició de la Sònia cap a la condició física general, quina activitat aquàtica al CEM La Roca pot ser d'ajuda com a mètode de descàrrega articular?

- A) Series de crol i braça.
- B) Fer flotacions amb material.
- C) Activitats de hidrogimnàstica o natació suau amb control dels estils (evitant girs agressius per al genoll).**
- D) Sèries de repeticions controlades d'extensions de quàdriceps tant a la fase excèntrica com a la concèntrica.

Pregunta 7 – Planificació de l'entrenament per a la salut (Jordi)

Quin tipus de treball cardiovascular és ideal per a en Jordi durant les primeres setmanes de gimnàs per reduir el teixit adipós minimitzant els riscos?

- A) Entrenaments intervàlics anaeròbics al·làctics a màxima velocitat.
- B) Exercici aeròbic continu d'intensitat moderada sense impacte articular (el·líptica, bicicleta o marxa ràpida).**
- C) Circuit multifuncional basat en salts de caixa repetits i esprints multidireccionals.
- D) Curses contínues de 90 minuts diaris sobre asfalt.

Pregunta 8 – Planificació de l'entrenament per a la salut (Jordi)

Per quin motiu de pes s'ha d'incorporar l'entrenament de força en el pla d'en Jordi si el seu objectiu és la pèrdua de pes?

- A) Perquè el múscul és un teixit metabòlicament molt actiu que ajuda a mantenir o elevar la despesa energètica en repòs.**
- B) Perquè així aconseguirà transformar directament el greix acumulat en múscul pur.
- C) Per augmentar la pressió arterial de forma permanent durant el dia.
- D) Perquè l'entrenament de força impedeix la recuperació dels dipòsits de glucogen de forma crònica.

Pregunta 9 – Planificació de l'entrenament per a la salut (Jordi)

Quina eina o escala s'utilitza habitualment de manera pràctica per avaluar la Percepció Subjectiva d'Esforç (RPE) d'en Jordi durant l'entrenament al CEM?

- A) L'escala de Borg modificada (0 a 10) o l'escala de 6 a 20.**
- B) L'escala de Richter d'intensitat sismològica.
- C) L'índex de massa corporal (IMC).
- D) L'escala visual analògica de dolor d'esquena exclusivament.



Pregunta 10 – Planificació de l'entrenament per a la salut (Jordi)

Quina freqüència de sessions setmanals s'ha de pautar al principi per garantir l'adherència d'un perfil com el d'en Jordi?

- A) Una única sessió de 4 hores de durada el cap de setmana.
- B) Set dies a la setmana sense cap descans intermig.
- C) De 2 a 3 sessions setmanals en dies alterns amb objectius assolibles i motivadors.**
- D) Sessions bimensuals de màxima exigència fins a l'esgotament.

Pregunta 11 – Planificació de l'entrenament per a la salut (Jordi)

Quin concepte d'activitat física diària (fora de les sessions del CEM) hem d'incentivar que en Jordi augmenti per maximitzar el dèficit calòric?

- A) El NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis), com ara caminar per anar a la feina o pujar escales.**
- B) L'estat de repòs absolut immediatament després d'entrenar.
- C) El dejuni hídric estricte durant les hores laborals.
- D) La pràctica nocturna de curses extremeres sense llum.

Pregunta 12 – Planificació de l'entrenament per a la salut (Jordi)

Quin error metodològic s'ha d'evitar en la planificació dels exercicis de força d'en Jordi pel que fa a la selecció de patrons de moviment?

- A) Incloure moviments multiarticulars bàsics.
- B) Adaptar la càrrega a la seva capacitat real.
- C) Establir pauses suficients entre sèries.
- D) Prioritzar l'ús exclusiu de màquines d'aïllament complex o un nombre excessiu d'exercicis analítics desconnectats de la vida real.**

Pregunta 13 – Pedagogia de la natació infantil (Marc)

En el cas d'en Marc (5 anys amb por a l'aigua), quin ha de ser el propòsit principal de la primera sessió a la piscina?

- A) Aconseguir que superi els 25 metres lliures sense respirar.
- B) Submergir-lo obligatòriament per la força per demostrar-li que l'aigua no fa res.
- C) Aconseguir una familiarització positiva, crear un vincle de confiança amb l'educador i reduir la por mitjançant el joc.**
- D) Deixar-lo sol a la zona fonda perquè aprengui instintivament a sobreviure.



Pregunta 14 – Pedagogia de la natació infantil (Marc)

Quina estratègia pedagògica és totalment contraindicada per tractar la fòbia d'en Marc a submergir-se?

- A) El joc compartit amb materials de flotació de colors cridaners.
- B) La immersió forçada o llançament sorpresa a la zona fonda com a mètode de xoc.**
- C) Apropar-se a la vora de la piscina progressivament seient a jugar amb els peus a dins.
- D) Fer bombolles de manera lúdica amb la boca a la superfície.

Pregunta 15 – Pedagogia de la natació infantil (Marc)

Quin enfocament metodològic és el més adequat en la pedagogia de l'edat d'en Marc (5 anys)?

- A) L'enfocament analític militar basat en la repetició de cicles estrictes fora de l'aigua.
- B) La correcció constant de cada defecte biomecànic a l'estil d'alt rendiment.
- C) L'abandonament absolut de l'aprenentatge sense cap norma ni consigna.
- D) L'enfocament global i lúdic, on el joc simbòlic i l'exploració dirigeixen l'adquisició d'habilitats aquàtiques bàsiques.**

Pregunta 16 – Pedagogia de la natació infantil (Marc)

Com s'ha de gestionar l'ús de materials auxiliars (suros, 'xurros' de flotació) per a la progressió d'en Marc?

- A) Evitar-los completament el primer dia perquè no s'acostumi a coses artificials.
- B) Utilitzar-los com a recolzament de seguretat inicial, retirant-los paulatinament a mesura que guanyi autonomia real.**
- C) Mantenir-los de forma fixa i inamovible durant tot el curs escolar sense canvis.
- D) Obligar al nen a col·locar-se 5 flotadors alhora per immobilitzar-lo de coll cap avall.

Pregunta 17 – Pedagogia de la natació infantil (Marc)

Quin exercici facilita el pas d'en Marc de la posició ventral a la posició dorsal (flotació d'esquena) amb més seguretat?

- A) Nedar estil esquena màxim 5 metres.
- B) Desplaçar-se en posició vertical fent girs sobre seu eix.
- C) El suport manual de l'educador sota l'esquena o el cap amb la consigna de mirar el sostre i relaxar la zona cervical (fins tenir les orelles dins de l'aigua).**
- D) Entrar a l'aigua i sortir surant.



Pregunta 18 – Pedagogia de la natació infantil (Marc)

Si en Marc es nega rotundament a entrar a l'aigua el segon dia de classe i es posa a plorar a la vora, quina és la postura de l'educador?

- A) Parlar amb coordinació per tal de sol·licitar canviar en Marc de nivell.
- B) Acompanyar-lo amb empatia, permetre que es quedi assegut tocant l'aigua amb els peus i convidar-lo a participar en els jocs des de fora de manera dinàmica.**
- C) Parlar amb la família per tal de buscar una activitat esportiva que el motivi més.
- D) No donar importància i girar-li l'esquena la resta de la sessió per tal que es tranquil·litzi.

Pregunta 19 – Pedagogia de la natació infantil (Marc)

Quin tipus de flotació sol generar menor sensació d'inseguretat i ansietat inicial en nens petits que tenen por al medi aquàtic?

- A) La flotació dorsal (d'esquena), amb suport constant de les mans de l'instructor sota la seva nuca i esquena.**
- B) La flotació ventral completament lliure a la piscina.
- C) La posició de medusa invertida sense cap tipus de subjecció externa.
- D) Mantenir-se lligat de peus a l'escala metàl·lica de la piscina.

Pregunta 20 – Seguretat i normatives en instal·lacions municipals

Si en Jordi pateix un mareig intens i es desmaia a la sala de fitness del CEM La Roca del Vallès, quin és el primer protocol d'actuació que ha d'executar el personal?

- A) Deixar-lo dret recolzat contra la paret per estimular la circulació.
- B) Continuar amb la supervisió de la resta de clients fins que en Jordi es recuperi sol.
- C) Donar-li immediatament una beguda amb sucre.
- D) Comprovar l'estat de consciència i respiració, posar-lo en posició de seguretat si escau i activar el Pla d'Emergència / 112 si no respon.**

Pregunta 21 – Seguretat i normatives en instal·lacions municipals

Quina funció té el DEA (Desfibril·lador Extern Automatitzat) situat al CEM La Roca del Vallès en cas d'aturada cardíaca sobtada d'un usuari?

- A) Serveix únicament per mesurar la pressió arterial.
- B) Emet un massatge mecànic automàtic a les cervicals.
- C) S'utilitza només per a usuaris majors d'edat.
- D) Analitzar el ritme cardíac i administrar una descàrrega elèctrica per restablir un ritme cardíac viable en cas de Fibril·lació Ventricular o Taquicàrdia Ventricular sense pols.**



Pregunta 22 – Seguretat i normatives en instal·lacions municipals

Quina és la responsabilitat civil del Tècnic d'Activitats Esportives durant el desenvolupament de les seves classes dirigides al CEM?

- A) Cap, ja que qualsevol dany corporal patit per un usuari és sempre responsabilitat de la sort o atzar de l'esport.
- B) Té el deure de vigilància i custòdia activa dels seus alumnes, havent de garantir un entorn d'execució segur i unes càrregues de treball ajustades a les directrius homologades.**
- C) És responsable de les accions delictives que els usuaris cometin dins el centre.
- D) Únicament ha de controlar l'assistència de les seves sessions.

Pregunta 23 – Seguretat i normatives en instal·lacions municipals

Si el tècnic de fitness detecta que un cable d'una politja de la sala de musculació està parcialment desfilat i deteriorat, què ha de fer?

- A) Deixar que els usuaris continuïn entrenant fins que el cable es trenqui completament.
- B) Precintar o senyalitzar immediatament la màquina com a 'Fora de Servei', retirar les plaques de pes si és possible i comunicar-ho per escrit al departament de manteniment del CEM.**
- C) Intentar arreglar el cable de metall trencat utilitzant una mica de cinta adhesiva de paper.
- D) Amagar el deteriorament per a que el següent tècnic del torn de tarda se'n faci càrrec.

Pregunta 24 – Seguretat i normatives en instal·lacions municipals

Quina és la responsabilitat d'un Tècnic d'Activitats Esportives respecte a l'ús d'espais comuns com les sales de fitness en hores de màxima afluència?

- A) Permetre que qualsevol usuari utilitzi l'espai sense límit de temps o aforament legal.
- B) Garantir el compliment de l'aforament, organitzar els fluxos d'usuaris i assegurar el material per mantenir les condicions de seguretat.**
- C) Abandonar la sala de fitness fins que disminueixi el volum de persones per tal de baixar el nombre d'aforament de la sala.
- D) No te cap responsabilitat davant aquest tema.

Pregunta 25 – Seguretat i normatives en instal·lacions municipals

Com s'ha de procedir si es produeix un incident lleu (com una petita rascada o caiguda sense pèrdua de consciència) a la piscina de ñes instal·lacions del CEM?

- A) Deixar constància a recepció del fet sense anotar res per no generar tràmits burocràtics.
- B) Atendre amb la farmaciola de primers auxilis, omplir el full d'incidències del centre i notificar al responsable de seguretat/prevenició.**
- C) Tancar immediatament l'espai.
- D) Enviar l'usuari directament el CAP.