

**BASES QUE REGIRAN EN LA CONVOCATÒRIA PER A LA CONTRACTACIÓ LABORAL  
INDEFINIDA DE QUATRE PLACES DE MONITOR/A ESPORTIU/VA PER A L'EMPRESA MUNICIPAL  
MP PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE ROSES SL (PRODER)**

**1. OBJECTE DE LA CONVOCATÒRIA**

L'objecte de la present convocatòria és la contractació laboral indefinida de quatre places de monitor/a esportiu/va per a l'empresa municipal MP Promoció i Desenvolupament de Roses SLU, encarregada de la gestió de la Piscina Municipal de Roses (PMR), pel sistema de concurs oposició lliure i amb les característiques que s'indiquen a continuació.

El text íntegre de les bases es pot recollir a les oficines de la Piscina Municipal de Roses, es pot demanar per correu electrònic ([director@piscinaroses.cat](mailto:director@piscinaroses.cat)) o es pot descarregar de la pàgina web [www.piscinaroses.cat](http://www.piscinaroses.cat).

**2. PUBLICITAT**

L'anunci d'aquesta convocatòria es publicarà, com a mínim, en un diari de la província de Girona, en els plafons informatius de la Piscina Municipal de Roses i a la pàgina web corporativa.

**3. CONDICIONS DELS ASPIRANTS**

Per prendre part a les proves de selecció, els aspirants hauran de reunir els següents requisits, tots ells referits a la data en què finalitzi el període de presentació de sol·licituds en les proves selectives.

**3.1. Requisits generals**

3.1.1. Tenir nacionalitat espanyola o la dels altres estats membres de la Unió Europea o la dels estats els quals, en virtut de tractats internacionals subscrits per la Unió Europea i ratificats per Espanya, sigui aplicable la lliure circulació de treballadors.

També podran ser admesos el cònjuge, els descendents i els descendents del cònjuge, tant dels ciutadans espanyols com dels estrangers nacionals dels altres estats membres de la Unió Europea o dels estats els quals, en virtut dels tractats internacionals subscrit per la Unió Europea i ratificats per Espanya, els sigui aplicable la lliure circulació de treballadors, qualsevol que sigui la seva nacionalitat, sempre que els cònjuges no estiguin separats de dret i, pel que fa als descendents, siguin menors de vint-i-un anys o majors d'aquesta edat, però visquin a càrrec dels seus progenitors.

3.1.2. Haver complert 16 anys i no superar l'edat màxima establerta per a la jubilació forçosa.

3.1.3. Posseir la capacitat funcional i psíquica necessària per al desenvolupament de les tasques pròpies de la plaça a proveir, que s'entén referida al fet de no patir cap malaltia o defecte físic o psíquic que impedeixi exercir-ne les funcions.

3.1.4. No haver estat separat/da, mitjançant expedient disciplinari de l'Administració pública, no haver estat acomiadat disciplinàriament, en l'àmbit del sector públic, ni trobar-se inhabilitat/da per a l'exercici de funcions públiques.

- 3.1.5. No trobar-se incurs en causes d'incapacitat o incompatibilitat, assenyalades al Decret 214/1990, de 30 de juliol, pel qual s'aprova el Reglament del personal al servei de les entitats locals i a la Llei 53/1984, de 26 de desembre, d'incompatibilitats del personal al servei de les administracions públiques.
- 3.1.6. No haver estat condemnat per sentència ferma per algun delictes contra la llibertat i la indemnitat sexuals, així com pel tràfic d'éssers humans, entès com aquell referit a finalitats d'explotació sexual, tant a Espanya com a l'estranger
- 3.1.7. Tenir coneixement de les dues llengües oficials a Catalunya, català i castellà, al nivell adequat per al desenvolupament de les funcions pròpies de la plaça a la que s'opta.

### **3.2. Requisit específic**

3.2.1. Tenir el certificat del ROPEC (Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya)<sup>1</sup> com a monitor esportiu per poder desenvolupar les disciplines següents:

a) Plaça 1 i 2 (opció A):

- o Natació
- o Activitats col·lectives de condicionament físic amb suport musical amb i sense coreografia
- o Condicionament físic en sala de fitness

b) Plaça 3 (opció B):

- o Activitats col·lectives de condicionament físic amb suport musical amb i sense coreografia
- o Condicionament físic en sala de fitness

c) Plaça 4 (opció C):

- o Natació
- o Socorrisme
- o Activitats col·lectives de condicionament físic amb suport musical sense coreografia
- o Condicionament físic en sala de fitness

## **4. FUNCIONS A DESENVOLUPAR**

- 4.1.** Programar i impartir les classes assignades, i posteriorment realitzar la seva avaluació.
- 4.2.** Dur a terme sessions individualitzades o amb grups reduïts.
- 4.3.** Preparar i controlar el material necessari per a les classes.
- 4.4.** Respectar els aspectes metodològics que hi ha establerts per a les activitats de la PMR.
- 4.5.** Dur a terme l'entrevista i valoració inicial amb els clients, com a passes prèvies a l'elaboració del pla d'entrenament.

---

<sup>1</sup> Tal i com indica el decret 68/2009, de 28 d'abril, que regula el ROPEC, per a les persones que s'hagin d'inscriure obligatòriament en un col·legi professional, servirà aquesta inscripció com a registre de professional de l'esport.

- 4.6. Preparar les rutines d'entrenament dels clients i fer-ne el seguiment.
- 4.7. Respectar els procediments de treball relacionats amb la figura del monitor esportiu.
- 4.8. Recollir els desperfectes de material i instal·lacions i qualsevol altre incidència, i trametre la informació al coordinador.
- 4.9. Vetllar en tot moment pel compliment de les normes d'ús i de seguretat.
- 4.10. Vetllar per la seguretat i salut en el seu lloc de treball, utilitzant adequadament maquinària, eines o substàncies relacionades amb la seva activitat, així com els mitjans i equips de protecció posats a la seva disposició, d'acord amb els procediments establerts i la normativa vigent en matèria de prevenció de riscos laborals.
- 4.11. Qualsevol altra que li pugui ser encomanada.

## **5. CARACTERÍSTIQUES DEL CONTRACTE**

El contracte serà laboral indefinit amb les dedicacions següents:

- a) Places 1 i 2: 28 hores a la setmana (74,6 %), que es distribuïran de dilluns a dissabte, en els horaris que determinaran les necessitats que tingui la Piscina Municipal de Roses, amb els descansos establerts legalment.
- b) Plaça 3: 19 hores a la setmana (50,6 %), que es distribuïran de dilluns a dissabte, en els horaris que determinaran les necessitats que tingui la Piscina Municipal de Roses, amb els descansos establerts legalment.
- c) Plaça 4: 37,5 hores a la setmana (100 %), que es distribuïran de dilluns a dissabte, en els horaris que determinaran les necessitats que tingui la Piscina Municipal de Roses, amb els descansos establerts legalment.

La retribució i el període de prova és la que determina el conveni de treball de PRODER. Cal tenir en compte que la jornada completa en el sector públic es situa en 37,5h/setmana.

## **6. COMISSIÓ DE SELECCIÓ**

President:	El gerent de la Societat
Vocal:	El coordinador esportiu El responsable de RRHH de l'Ajuntament de Roses
Secretari:	El director tècnic

La comissió de selecció pot, en qualsevol moment, acordar una entrevista personal amb qualsevol dels candidats, o fer les proves que consideri oportunes, per validar qualsevol dada relacionada amb les condicions dels aspirants o mèrits aportats.

Així mateix, la comissió de selecció està facultada per resoldre els dubtes o discrepàncies que es presentin i prendre els acords necessaris per assegurar el bon desenvolupament del procés selectiu en tot allò que les bases no hagin previst. També aprovarà els criteris tècnics per valorar les diferents fases d'aquesta convocatòria, podrà exigir a les persones participants la seva identificació en qualsevol moment del procés

selectiu i podrà excloure automàticament les persones participants que realitzin conductes contràries a la bona fe o orientades a desvirtuar els principis d'equitat i igualtat o altres comportaments que alterin el desenvolupament normal de la convocatòria.

## **7. DESENVOLUPAMENT DE LES PROVES SELECTIVES**

### **7.1. Sol·licitud participació**

La data límit per presentar les sol·licituds és el dia 23 de febrer de 2024 a les 14 hores.

Les persones que desitgin participar en el procés selectiu hauran de complimentar el model normalitzat de sol·licitud d'admissió a les proves selectives, que consta a l'annex I. Aquest model es pot descarregar de la web de la PMR ([www.piscinaroses.cat](http://www.piscinaroses.cat)) i també serà facilitat a la recepció de la PMR.

Aquesta sol·licitud s'haurà de presentar a les oficines de la societat a la PMR, manifestant que es reuneixen els requisits i adjuntant el currículum vitae i la documentació requerida.

En aquesta sol·licitud caldrà especificar en quina de les tres opcions oferides es vol optar:

- a) Opció A: plaça 1 i 2
- b) Opció B: plaça 3
- c) Opció C: plaça 4

Únicament es pot seleccionar una opció.

La documentació que s'ha d'adjuntar a la sol·licitud és la següent:

- a) Fotocòpia del DNI.
- b) Currículum vitae acadèmic i professional.
- c) Documentació acreditativa dels mèrits i de l'experiència que s'al·leguin (vegeu punts 7.4 i 7.5).

Tota documentació que es presenti en llengua estrangera haurà d'anar acompanyada de la corresponent traducció jurada per poder ser valorada.

Amb la formalització i presentació de la sol·licitud, els aspirants donen el seu consentiment al tractament de les dades de caràcter personal que són necessàries per prendre part en la convocatòria i per a la resta de la tramitació del procés selectiu, així com la publicitat d'aquestes dades, d'acord amb la normativa vigent i, especialment, la Llei Orgànica de protecció de dades.

### **7.2. Admissió dels aspirants**

Un cop finalitzat el termini de presentació de sol·licituds, en el termini màxim de dies naturals, es farà pública la llista dels aspirants admesos i exclosos per a cadascuna de les places, en el tauler d'anuncis de la PMR i a la pàgina web [www.piscinaroses.cat](http://www.piscinaroses.cat). En aquesta mateixa publicació s'informarà del dia, hora i lloc en què es realitzaran els exercicis.

Es concedirà un termini de 3 dies hàbils per presentar esmenes i/o reclamacions, que començarà a comptar a partir de l'endemà de la publicació. La comissió de selecció acceptarà o refusarà les

reclamacions formulades. Si se n'accepta alguna, s'elaborarà una nova llista de persones admeses i excloses i es farà pública novament en el tauler d'anuncis de la PMR i en la pàgina web de la societat.

### 7.3. Crides

Es convocarà als candidats que compleixin els requisits especificats anteriorment per a cada exercici en una sola crida. Llevat de casos de força major, degudament acreditats i valorats lliurement per la comissió de selecció, la no-presentació d'un candidat a qualsevol dels exercicis en el moment de ser cridat determinarà automàticament la pèrdua del seu dret a participar en l'exercici i en els successius, i en conseqüència quedarà exclòs del procediment selectiu.

Les persones participants, per realitzar les proves, s'hauran d'identificar mitjançant la presentació del DNI, del passaport o del permís de conduir, originals. La manca de presentació d'aquesta documentació comportarà l'exclusió automàtica de la persona participant del procés selectiu.

### 7.4. Valoració de mèrits

La comissió de selecció procedirà a valorar els mèrits que estiguin degudament acreditats d'acord amb el barem que s'exposa tot seguit. Per tal d'avaluar els mèrits al·legats, els aspirants hauran de presentar documentació justificativa.

a.1.	Títol de Llicenciat/Graduat en EF o en Ciències de l'Activitat física i l'Esport (CAFE)	2,5 punts
a.2.	Títol de Tècnic Superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives o de Tècnic Superior en Ensenyament i animació socioesportiva	2 punts
a.3.	Títol de tècnic d'esport o títol federatiu en natació	1 punt
a.4.	Altres cicles formatius de grau superior que estiguin relacionats	1 punt
a.5.	Altres cicles formatius de grau mitjà que estiguin relacionats	0,5 punts
a.6.	Títol de socorrisme	0,5 punts
a.7.	DEA o primers auxilis	0,3 punts
a.8.	Títol o curs específic d'una activitat/servei de la Piscina Municipal (Zumba®, TRX®, Spinning®...): 0,3 punts, fins a un màxim de...	2 punts
a.9.	Altres títols/cursos relacionats amb la tasca a desenvolupar (de 30 o més hores de durada): 0,2 punts, fins a un màxim de...	1,5 punts
a.10.	Altres títols/cursos relacionats amb la tasca a desenvolupar (de menys de 30 hores de durada): 0,1 punts, fins a un màxim de...	1,5 punt

Els mèrits insuficientment acreditats no seran valorats.

Si no s'especifica la durada en hores, els "Altres títols/cursos relacionats" es puntuaran amb 0,10 punts.

En el supòsit que s'aporti un títol equivalent a l'exigit, s'haurà d'adjuntar el certificat expedit pel Consell Nacional d'Educació que n'acrediti l'equivalència. Si es tracta d'un títol obtingut a l'estranger, cal disposar de l'homologació corresponent del Ministeri d'Educació i Ciència.

La puntuació màxima en aquest apartat serà de 5 punts.

### 7.5. Valoració de l'experiència

Es valorarà l'experiència que estigui degudament acreditada d'acord amb el barem següent:

b.1.	Com a monitor esportiu en modalitats esportives que formen part de l'opció escollida: 0,15 punts per mes treballat, fins a un màxim de...	5 punts
b.2	Com a monitor esportiu en modalitats esportives que no formen part de l'opció escollida: 0,05 punts per mes treballat, fins a un màxim de...	2,5 punts
b.3.	Com a monitor de lleure de lleure: 0,05 punts per mes treballat, fins a un màxim de...	1 punt

Per tal de valorar l'experiència, els aspirants hauran de presentar la documentació justificativa en la forma següent:

- a) Els serveis prestats a les administracions públiques, mitjançant certificació de l'òrgan competent, amb indicació expressa de la categoria professional desenvolupada, el període de temps i règim de dedicació. Així mateix, també caldrà adjuntar l'informe de la vida laboral de la Seguretat Social.
- b) Certificat d'empresa dels serveis prestats, amb expressió de la categoria professional, el període de temps i règim de dedicació, i a més la vida laboral de la Seguretat Social. També es considerarà vàlida la fotocòpia del contracte de treball, sempre que vagi acompanyada de la vida laboral de la seguretat social.
- c) En cap cas es valoraran d'altres documents com nòmines, certificats d'empresa per sol·licitar la prestació d'atur...

No es valoraran els serveis prestats en períodes inferiors a un mes i/o amb una dedicació menor a les 10 hores setmanals. Un mes equival a 30 dies. Així mateix, les fraccions inferiors a 30 dies poden acumular-se per comptabilitzar nous períodes de 30 dies. Si, tot i això, finalment queden fraccions inferiors a 30 dies, aquestes no es tindran en compte.

Cada mes treballat només es pot comptabilitzar per un dels cinc barems anteriors (b1, b2, b3, b4 o b5).

La puntuació màxima en aquest apartat serà de 5 punts.

### 7.6. Prova d'idiomes

Tindrà per objectiu verificar el coneixement de la llengua catalana (B2) i castellana (B2) adequats per al lloc de treball al que s'opta. Els candidats que no arribin al 50% de la valoració en algun dels idiomes seran qualificats com a no aptes i quedaran eliminats.

Quedaran exempts de realitzar la prova de català tots els aspirants que acreditin estar en possessió de

qualsevol dels títols, diplomes i certificats que s'especifiquen en l'Ordre VCP/491/2009, de 12 de novembre, per la qual es refonen i s'actualitzen els títols, diplomes i certificats equivalents als certificats de coneixements de català de la Secretaria de Política Lingüística (DOGC 5511, del 23).

Per determinar les equivalències dels títols de BUP, FP de 2n grau i LOGSE del Departament d'Ensenyament obtinguts a partir del gener de 1992, amb els certificats de la Junta Permanent de Català i per acreditar que s'ha fet tota l'escolarització a Catalunya i no s'ha tingut l'exempció de la llengua catalana, cal presentar un certificat expedit, a sol·licitud de la persona interessada, per qualsevol Institut públic d'educació secundària. També quedaran exempts de realitzar aquesta prova els aspirants que hagin participat i obtingut plaça en processos anteriors de selecció de personal de MP Promoció i Desenvolupament e Roses, SL en què hi hagués establerta una prova de català o que hagin superat la prova esmentada.

Quedaran exempts de la realització de la prova castellà:

- a) Els aspirants de nacionalitat espanyola.
- b) Els que presentin un certificat que acrediti que s'ha cursat la primària i/o la secundària i/o el batxillerat a l'Estat espanyol.
- c) Els que presentin el diploma d'espanyol que estableix el Reial decret 1137/2002, de 31 d'octubre, pel qual es regulen els diplomes d'espanyol com a llengua estrangera (BOE núm. 268 de 8 de novembre), modificat pel Reial decret 264/2008, de 22 de febrer (BOE núm. 62 de 12 de març) o equivalent o certificació acadèmica que acrediti haver superat totes les proves dirigides a l'obtenció d'aquest.
- d) Els que presentin un certificat d'aptitud en espanyol per a estrangers expedit per les escoles oficials d'idiomes.

No obstant això, per al supòsit dels aspirants de nacionalitat espanyola que en principi estan exempts de realitzar aquesta prova de castellà, si durant la realització del procés selectiu es presentessin dubtes sobre el nivell de coneixement del castellà de l'aspirant, el Tribunal podrà acordar la realització de la prova per a l'acreditació del requisit.

## **7.7. Exercici**

Aquest exercici té per finalitat avaluar els coneixements i les competències requerides per a l'òptim desenvolupament de les funcions pròpies del monitor esportiu de la PMR en les especialitats requerides. Consistirà en la resolució de dos exercicis.

El primer exercici, específic per a cada opció (A = plaça 1 i 2 / B = plaça 3 / C = plaça 4), consistirà en contestar per escrit 20 preguntes tipus test relacionades amb el temari de l'annex 2. Les preguntes contestades erròniament no resten.

El segon exercici, també específic per a cada opció (A = plaça 1 i 2 / B = plaça 3 / C = plaça 4), consistirà en la realització cinc casos pràctics plantejats per la comissió de selecció, que versaran sobre les funcions pròpies de la plaça que es convoca. En aquest exercici es valorarà la sistemàtica en el plantejament, la claredat i ordre d'idees, la facilitat d'exposició escrita, el posicionament del professional davant de la problemàtica plantejada i les possibles solucions per solucionar-la.

La comissió de selecció podrà optar perquè els aspirants defensin la solució plantejada en els seus exercicis en una entrevista i formular als aspirants les preguntes que cregui pertinents.

Si s'opta amb què els aspirants defensin la solució plantejada en els seus exercicis en una entrevista, serà necessari que quedi constància de les preguntes formulades per la comissió de selecció i de les respostes donades pels aspirants.

Serà potestat de la comissió de selecció fixar la durada de cada exercici.

Aquests exercicis seran obligatoris i eliminators i es qualificaran amb un màxim de 10 punts cada un (màxim = 20 punts), essent considerats no aprovats i exclosos del procediment de selecció els aspirants que no aconseguixin un mínim de 5 punts en cada exercici.

### **7.8. Prova d'adequació psicoprofessional.**

Aquesta prova serà igual per a totes les opcions.

És obligatòria i eliminatòria i la realitzaran els aspirants que hagin superat les fases anteriors.

Per realitzar aquest exercici, el tribunal comptarà amb l'assessorament de persones tècniques especialitzades en aquest tipus de proves i seran administrades per un especialista en la matèria que actuarà com a assessor del tribunal. Aquesta prova estarà formada per dues subproves:

#### **7.8.1. Subprova 1: prova aptitudinal**

Consisteix en l'administració de tests adreçats a la valoració de les capacitats intel·lectuals i els processos de raonament de les persones aspirants. Aquests tests valoraran la comprensió verbal, espacial, raonament i càlcul, respectivament. Cada una de les aptituds un cop corregida serà valorada de 0 a 10 punts.

Per tal de superar la subprova i obtenir la qualificació d'APTE/A, la persona aspirant haurà d'obtenir una puntuació mitjana del total dels tests que la componen, de com a mínim 4 punts (sobre 10) i que en cap dels tests individuals obtingui una nota inferior a 3 (sobre 10).

Les persones aspirants que no obtinguin un resultat d'apte en aquesta prova queden excloses del procés selectiu.

#### **7.8.2. Subprova 2: prova de personalitat**

Consisteix en la realització d'un qüestionari que mesurarà els factors de personalitat: ajust, lideratge, independència, consens i extraversió

Serà motiu d'exclusió en aquesta prova:

- Puntuacions extremes en les escales de sinceritat i desitjabilitat social.
- Obtenir un perfil de personalitat que s'allunyi del considerat pel lloc de treball a ocupar i del qual en resta informat documentalment el Tribunal amb antelació a la prova.

La falsedat demostrada en les respostes de l'exercici comportarà l'eliminació de l'aspirant.



## **8. PUNTUACIÓ FINAL I CONTRACTACIÓ**

La puntuació final dels aspirants qualificats com a aptes s'obtindrà de la suma de les puntuacions obtingudes en la valoració dels apartats anteriors (7.4, 7.5 i 7.7) per a cadascuna de les opcions.

La comissió de selecció farà pública la relació d'aspirants per a cadascuna de les places, que hagin complert els requisits, per ordre de la puntuació obtinguda, a través de la pàgina web [www.piscinaroses.cat](http://www.piscinaroses.cat) i en el tauler d'anuncis de la societat a la PMR.

La comissió de selecció proposarà la contractació de l'aspirant que hagi obtingut major puntuació en cadascuna de les tres opcions.

Els aspirants proposats presentaran en el termini de 5 dies naturals , a comptar a partir del dia que es faci pública la llista d'aprovat, els documents acreditatius següents:

- a. Declaració responsable, mitjançant el model de l'annex 3, de no trobar-se inhabilitat per sentència ferma per a l'exercici de les funcions públiques ni haver estat separat, per resolució disciplinària ferma, del servei de cap Administració pública.
- b. Declaració responsable, mitjançant el model de l'annex 3, de no estar inclòs en cap dels supòsits d'incompatibilitats previstos a la Llei 53/1984, de 26 de desembre, d'incompatibilitats del personal al servei de les administracions públiques, o exercitar, dins del termini de presa de possessió, l'opció que preveu l'article 10 de l'esmentada Llei.
- c. Els aspirants de nacionalitat d'algun estat membre de la Unió Europea o país amb conveni subscrit amb la mateixa i ratificat per Espanya han de presentar documentació certificada per les autoritats competents del seu país d'origen amb acreditació de no estar sotmès a sanció disciplinària o condemna penal que impedeixi, al seu Estat, l'accés a la funció pública.
- d. Certificat mèdic oficial de no patir cap malaltia ni disminució que impedeixi el desenvolupament de les corresponents funcions (excepte si la persona està prestant els seus serveis a la PMR).
- e. La certificació negativa de no haver estat condemnat per sentència ferma per algun delictes contra la llibertat i la indemnitat sexuals, així com pel tràfic d'éssers humans, entès com aquell referit a finalitats d'explotació sexual, tant a Espanya com a l'estranger, expedida pel "Registro Central de Delincuentes Sexuales" o, fins que aquest no entri en funcionament, pel "Registro Central de Penados", que pot ser expedida per l'Administració competent a instància del mateix interessat o del seu representant o a instància de l'Ajuntament de Roses, previ consentiment de l'interessat o del seu representant. En aquest últim cas, s'ha d'omplir la declaració jurada que figura a l'annex 4 d'aquestes bases. Els ciutadans d'origen estranger o que tinguessin una altra nacionalitat hauran, a més, d'aportar certificació negativa de condemnes penals expedida per les autoritats del seu país d'origen respecte dels delictes esmentats.

La persona que no presenti la documentació en el termini indicat, tret dels casos de força major, no podrà ser contractada i s'anul·laran totes les seves actuacions, sense perjudici de la responsabilitat en què hagin pogut incórrer per falsedat en la seva instància. En aquest cas la comissió de selecció formularà la proposta de contractació a favor del candidat següent que consti a la llista dels que hagin superat totes les proves en cadascuna de les opcions.

La persona candidata haurà de formalitzar el contracte laboral indefinit en el termini màxim de 7 dies naturals, a comptar des de l'endemà de la presentació dels documents acreditatius anteriors.

## **9. INCIDÈNCIES**

La comissió de selecció queda facultada per resoldre les alegacions i tots els dubtes o discrepàncies que es produeixin durant el desenvolupament de les proves selectives.

La convocatòria, les bases i tots els actes administratius que derivin de la convocatòria i de les actuacions de la comissió de selecció podran ser impugnats per les persones interessades de la forma i en els casos establerts per la Llei de procediment administratiu.

### **Diligència:**

Per fer constar la conformitat a les presents bases, corresponents a la contractació indefinida de quatre monitors/es esportius/ves per a la Piscina Municipal de Roses, gestionada per l'empresa municipal MP Promoció i Desenvolupament de Roses, SL.

El President

## ANNEX 1: SOL·LICITUD PARTICIPACIÓ

### 1\_DADES PERSONALS

NOM:

COGNOMS:

DNI:

TELÈFONS:

MAIL:

DOMICILI:

POBLACIÓ:

CP:

### 2\_EXPOSICIÓ DE FETS

Per formació, experiència i complint amb la legislació vigent, puc desenvolupar les funcions relacionades amb les opcions següents com a monitor/a esportiu/va de la Piscina Municipal de Roses (seleccioneu-ne només una):

- OPCIÓ A: places 1 i 2 (28h/setmana, 74,6%): natació, activitats col·lectives de condicionament físic amb suport musical amb i sense coreografia i condicionament físic en sala de fitness
- OPCIÓ B: plaça 3 (19h/setmana, 50,6%): activitats col·lectives de condicionament físic amb suport musical amb i sense coreografia i condicionament físic en sala de fitness
- OPCIÓ C: plaça 4 (37,5 h/setmana, 100%): natació, socorrisme, activitats col·lectives de condicionament físic amb suport musical sense coreografia i condicionament físic en sala de fitness

### 3\_PETICIÓ

Per això, sol·licito poder ser admès / admesa a les proves selectives de l'opció seleccionada que es realitzin per a la contractació laboral indefinida com a monitor/a esportiu/va de la Piscina Municipal de Roses.

### 4\_DOCUMENTS APORTATS

LLOC I DATA:

SIGNATURA:

## **ANNEX 2: TEMARI**

### **Natació i activitats aquàtiques: per a opció 1 i 3**

1. Programa Aprendre a nedar: objectius, continguts, progressions...
2. Programa Domini del medi aquàtic: objectius, continguts, progressions...
3. Programa Natació esportiva: objectius, continguts, progressions...
4. La tècnica dels estils de natació (crol, esquena, braça i papallona), errors comuns i correccions.
5. La tècnica de les sortides i els viratges en natació.
6. Ús de l'espai i el material en les activitats aquàtiques.
7. La seguretat en les activitats aquàtiques.
8. L'avaluació en les activitats aquàtiques.
9. Part de la sessió: quines són, temps, característiques, què es treballa en cadascuna d'elles...
10. Estils d'ensenyament. Quins són, en què consisteixen i exemples.
11. Altres aspectes metodològics aplicables a les activitats aquàtiques.

### **Condicionament físic i salut: per a totes les opcions**

12. L'escalfament: què és, objectius i fases.
13. Les capacitats físiques
14. Variables de l'entrenament.
15. Principis bàsics de l'entrenament.
16. Mètodes per mesurar l'activitat i la condició física.
17. La resistència.
18. Tipus de resistència i mètodes per treballar -la.
19. La força.
20. Tipus de força i mètodes per treballar-la.
21. La velocitat.
22. Tipus de velocitat i mètodes per treballar-la.
23. La flexibilitat.
24. Mètodes per treballar la flexibilitat.
25. L'exercici físic saludable: beneficis i consells generals
26. Condicionants per a la pràctica de l'exercici físic i/o esport: precaucions a tenir en compte, valoracions funcionals, programa individualitzat
27. Prescripció de l'exercici físic per a la salut: bases generals
28. Prescripció de l'exercici físic en funció de les patologies més habituals, com per exemple: hipertensió arterial, asma, lesions lligamentoses, lesions tendinoses, lumbàlgia, escoliosi, cervicàlgia, artritis/artrosi, osteoporosi, obesitat, diabetis, ansietat
29. Prescripció de l'exercici físic en l'embaràs i en la menopausa
30. Prescripció de l'exercici físic per a la salut: bases generals i prescripció en funció de les patologies més habituals com per exemple hipertensió arterial, asma, lesions lligamentoses, lesions tendinoses, lumbàlgia, escoliosi, cervicàlgia, artritis/artrosi, osteoporosi, obesitat, diabetis
31. Qüestionari autoadministrat d'activitat física (Q-AAF): què és, com funciona, contingut, resultats...
32. Entrevista i valoració inicial en l'assessorament esportiu
33. Les rutines d'entrenament: tipus, característiques, seguiment...
34. L'ús de la tecnologia en l'assessorament esportiu dels clients

**Activitats dirigides col·lectives: per a totes les opcions**

35. Tipus i característiques d'activitats col·lectives de condicionament físic.
36. Aspectes metodològics aplicables a les activitats dirigides.
37. La individualització en les activitats dirigides.
38. El rol del monitor/a com a "coach".
39. La música i els fonaments de la coreografia: baix impacte, alt impacte, combinat, entrenament en circuit...
40. Intervenció en cas d'emergència: primers auxilis.
41. Activitats d'entrenament cardiovascular: descripció, beneficis, com regular la intensitat, la sessió, exercicis i progressions...
42. Activitats dirigides d'entrenament cardiovascular: descripció, beneficis, com regular la intensitat, la sessió, exercicis i progressions...
43. Activitats dirigides d'entrenament muscular: descripció, beneficis, com regular la intensitat, la sessió, exercicis i progressions...
44. Activitats dirigides d'entrenament mixt (cardiovascular i muscular): descripció, beneficis, com regular la intensitat, la sessió, exercicis i progressions...
45. Activitats dirigides d'entrenament funcional: descripció, beneficis, com regular la intensitat, la sessió, exercicis i progressions...
46. Activitats dirigides d'entrenament preventiu: descripció, beneficis, com regular la intensitat, la sessió, exercicis i progressions...
47. Activitats dirigides d'entrenament aquàtic: descripció, beneficis, com regular la intensitat, la sessió, exercicis i progressions...

**Socorrisme: per a opció 3**

48. Suport vital bàsic (reanimació cardiopulmonar).
49. Urgències mèdiques: infart de miocardi, desmaís, lipotímies i síncope.
50. Ferides i hemorràgies.
51. Traumatismes; esquinços, contusions, luxacions, fractures, traumatismes craneoencefàlics i de la columna vertebral.
52. Politraumatitzats.
53. Oxigenoteràpia.
54. Principis del salvament.
55. Tècniques de vigilància.
56. Tipus de víctimes.
57. Mètodes de rescat.
58. Entrades a l'aigua. Aproximació a víctimes
59. Utilització de material de salvament.
60. Preses i remolcs.
61. Extracció de víctimes.
62. Rescat de víctimes traumàtiques.
63. Programa Domini del medi aquàtic: objectius, continguts, progressions...
64. Programa Natació esportiva: objectius, continguts, progressions...

**ANNEX 3: DECLARACIÓ JURADA: INHABILITACIÓ / INCOMPATIBILITAT**

A la vila de Roses, el \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

**Compareix**

En/Na \_\_\_\_\_,

nascut/nascuda a \_\_\_\_\_ el dia \_\_\_\_\_,

proveït/proveïda amb el DNI número \_\_\_\_\_, veí/veïna de

\_\_\_\_\_, amb domicili a efectes de notificacions a

\_\_\_\_\_, el/la qual

**DECLARA SOTA JURAMENT:**

- No trobar-me inhabilitat per sentència ferma per a l'exercici de les funcions públiques ni haver estat separat, per resolució disciplinària ferma, del servei de cap Administració pública.
- No estar inclòs en cap dels supòsits d'incompatibilitats previstos a la Llei 53/1984, de 26 de desembre, d'incompatibilitats del personal al servei de les administracions públiques, o exercitar, dins del termini de presa de possessió, l'opció que preveu l'article 10 de l'esmentada Llei.
- No patir cap malaltia ni estar afectat/da per cap impediment físic o psíquic que impossibiliti el normal exercici de les funcions pròpies de la categoria.

Ho declara sota la seva responsabilitat, atès que són certes les dades consignades en el present document, sense perjudici que es puguin requerir els oportuns certificats que acreditin les esmentades declaracions.

Llegida i trobada conforme, és signada pel/per la compareixent:

**ANNEX 4: DECLARACIÓ RESPONSABLE JURADA O PROMESA DE NO HAVER ESTAT CONDEMNAT/ADA PER SENTÈNCIA FERMA PER DELICTES CONTRA LA LLIBERTAT I LA INDEMNITAT SEXUAL NI PER DELICTES DE TRÀFIC D'ÉSSERS HUMANS**

**Dades personals**

Primer cognom	Segon cognom	Nom	DNI
---------------	--------------	-----	-----

**Dades del lloc de treball que ocupa o vol ocupar<sup>1</sup>**

Lloc de treball

MONITOR ESPORTIU

Adscrit a

PISCINA MUNICIPAL DE ROSES

<sup>1</sup>Aquest lloc de treball està qualificat de "lloc de treball amb contacte habitual amb menors".

**Declaració responsable**

Als efectes establerts per la Llei 26/2015, de 28 de juliol, de modificació del sistema de protecció a la infància i l'adolescència, DECLARO sota jurament o PROMETO:

que no he estat condemnat/ada per sentència ferma per delictes contra la llibertat i indemnitat sexual, ni per delictes de tràfic d'éssers humans;

en aquest sentit, AUTORITZO l'Ajuntament de Roses a comprovar la veracitat de la meva declaració, d'acord amb el que disposa l'article 35 de la Llei 26/2010, de 3 d'agost, de règim jurídic i de procediment de les administracions públiques de Catalunya;

i CONSENTO que l'Ajuntament de Roses pugui demanar les dades que sobre mi figurin en el registre central de delinqüents sexuals, als efectes previstos a l'article 9 del Reial decret 1110/2015, d'11 de desembre, pel qual es regula el registre central de delinqüents sexuals.

Signatura:

Localitat i data

DEPARTAMENT DE RECURSOS HUMANS DE L'AJUNTAMENT DE ROSES

**Autorització de tractament de dades**

Les vostres dades formen part del fitxer Expedients Recursos Humans, creat per l'Ajuntament de Roses per a la gestió de recursos humans, contractació i històric dels serveis dels empleats. En qualsevol moment podeu exercir els vostres drets d'accés, rectificació, oposició al tractament i cancel·lació adreçant-se al Departament de Recursos Humans de l'Ajuntament.

Amb la vostra signatura autoritzeu la unitat responsable del fitxer a tractar les vostres dades amb la finalitat indicada.

Signatura:

Localitat i data