

EXAMEN MONITOR DE NATACION 29/11/2019



1) Los contenidos a trabajar en la segunda etapa en la enseñanza de la natación son:

- a. Desplazamientos, flotación, giros, saltos y lanzamientos.
- b. Desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos.
- c. Desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones.**
- d. Desplazamientos, giros, respiración, saltos, lanzamientos y recepciones.

2) Dentro de la segunda etapa de la natación los alumnos deben ser capaces de:

- a. Desplazarse con movimientos alternos y simultáneos de piernas y brazos.
- b. Dominar la respiración.
- c. Cambiar de dirección y sentido.
- d. A y C son correctas.**

3) La respiración es el elemento imprescindible para la autonomía y por consiguiente para:

- a. La supervivencia.**
- b. La flotación.
- c. La propulsión.
- d. La apnea.

4) ¿A que se debe que desde un primer momento el practicante, que se introduce en el agua, sienta dificultad para respirar?

- a. El miedo.
- b. A la poca presión que ejerce el agua sobre el tórax.
- c. La presión hidrostática.**
- d. Al contacto del agua sobre sus vías respiratorias.

5) Los objetivos a conseguir dentro del trabajo de familiarización son:

- a. Conocimiento del medio acuático y del cuerpo en relación al medio acuático.
- b. Superación de las molestias en las partes sensibles.
- c. Saber perder el contacto con el suelo (fondo).
- d. Todas son correctas.**

6) ¿ El trabajo de familiarización se realiza de igual manera en piscina profunda que en piscina poco profunda?

- a. Si.
- b. No.**
- c. A veces.
- d. Según la edad del alumno.

7) ¿ Cuales son los factores que hacen que un individuo flote más o menos?

- a. Su composición corporal.
- b. La respiración.
- c. El miedo y la contracción muscular.
- d. Todas son correctas.**

8) Flotación:

- a. Capacidad que tienen los cuerpos para mantenerse en equilibrio cerca o en la superficie del agua.**
- b. Capacidad que tienen los cuerpos para hundirse en el agua.
- c. Sólo se consigue si el cuerpo está en posición horizontal.
- d. Sólo se consigue con acción propulsoras.

9) La propulsión:

- a. Es la fuerza que genera el nadador al mover el agua.
- b. Es la fuerza que genera el nadador al mover sus brazos, piernas y cuerpo.**
- c. Es la fuerza que genera el nadador al mover sus brazos y piernas.
- d. Es la fuerza que genera el nadador al mover su cuerpo.

10) En la propulsión:

- a. Las acciones propulsoras son realizadas por las piernas mientras que los brazos tienen una acción equilibradora.
- b. Las acciones propulsoras son realizadas por los brazos mientras que las piernas tienen una función equilibradora.**
- c. Las acciones propulsoras son realizadas por los brazos y las piernas de forma igualitaria.
- d. Las acciones equilibradoras son realizadas por los brazos y las piernas de forma igualitaria.

11) ¿Cuales son las especialidades deportivas de la natación?

- a. Natación, sincro, waterpolo y saltos.
- b. Natación, waterpolo y sincro.
- c. Natación, waterpolo y saltos.
- d. Waterpolo, sincro y saltos.

12) Los estilos de enseñanza mas utilizados dentro de los diversos aprendizajes que corresponden a las actividades acuáticas suelen ser:

- a. Mando directo.
- b. Asignación de tareas.
- c. Enseñanza reciproca.
- d. A, B y C son correctas.

13) La resolución de problemas es otro de los métodos de enseñanza de la natación, en el cual:

- a. El monitor presenta los problemas acorde con la materia y según los objetivos que pretenda mejorar más.
- b. Se propone el trabajo por parejas en el que el compañero se encarga de la observación de una tarea dada y le suministra la información al que la ejecuta.
- c. El alumno debe resolver una serie de tareas planteadas por el profesor.
- d. Busca la respuesta de los alumnos en un tema determinado.

14) La acción de las piernas, en el estilo crol, es un movimiento alternativo en donde podemos diferenciar:

- a. Un efecto descendente y equilibrador.
- b. Una fase ascendente y una descendente.
- c. Un efecto propulsivo y descendente.
- d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

15) El momento inspiratorio en crol:

- a. Se realiza de forma frontal y coincidiendo con la primera parte de la fase de recobro de un brazo determinado.
- b. Se realiza de forma lateral y coincidiendo con la primera parte de la fase de recobro de un brazo determinado.
- c. se realiza de forma lateral y coincidiendo con la segunda parte de la fase de recobro de un brazo determinado.
- d. SE realiza de forma frontal y coincidiendo con la segunda parte de la fase de recobro de un brazo determinado.

16) El cuerpo, en el estilo espalda:

- a. Adopta una posición horizontal dorsal con las piernas flexionadas.
- b. Adopta una posición horizontal dorsal donde los hombros se quedan hundidos.
- c. Adopta una posición horizontal dorsal quedando las caderas ligeramente más bajas que los hombros, donde los hombros deberán estar lo más cerca de la superficie.
- d. La cabeza debe ir ligeramente flexionada hacia atrás.

17) En el estilo braza:

- a. La patada se compone de una acción alternativa de las piernas.
- b. La acción de las piernas es uno de los elementos de más facilidad en la etapa de aprendizaje.
- c. En la acción de las piernas diferenciamos una fase de flexión (preparación de la patada) y una fase de extensión (acción propulsiva).
- d. A y C son correctas.

18) En el estilo braza la acción de los brazos es simultánea en donde:

- a. Se parte de una posición de los brazos estirados, a partir de ahí, los brazos se abren hacia afuera, para después, cambiar la orientación de las palmas de la mano y, mediante la extensión de los codos, acercar las palmas de la mano una hacia otra.
- b. En el momento de la fase de recobro los dos brazos estarán flexionados y consiste en realizar un extensión hacia adelante de los dos brazos de forma alternada.
- c. Se parte de una posición de los brazos estirados, a partir de ahí, los brazos se abren hacia afuera, para después, cambiar la orientación de las palmas de la mano y, mediante la flexión de los codos, acercar las palmas de la mano una hacia otra.
- d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

19) El movimiento de las piernas en el estilo mariposa:

- a. Es una acción simultánea de las piernas, en donde podemos diferenciar una fase ascendente y una fase descendente.
- b. La fase ascendente la podemos considerar como fase preparatoria y la descendente como fase propiamente propulsiva.
- c. Es parte del movimiento global de todo el cuerpo.
- d. Todas las respuestas anteriores son correctas.

20) Aspectos metodológicos específicos que hay que tener en cuenta al organizar una clase:

- a. Distribución del grupo en el espacio.
- b. El tiempo de participación del alumno.
- c. Distribución del tiempo de la clase.
- d. Todas son correctas.

