



CUADERNO DE EVALUACIÓN

MONITOR DE NATACIÓN

Prueba de Evaluación
CURSO MONITOR DE NATACIÓN

Nombre y Apellidos:	Firma:
DNI:	

Instrucciones: Cumplimente la prueba de evaluación, sin olvidar incluir sus datos personales y firma, a la finalización del curso. Señale la respuesta correcta rellenando o coloreando la casilla. ¡Suerte!

Ejemplo:

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c
-------------------------------------	---	---	---

- | | | | |
|-----|---|---|---|
| 1. | a | b | c |
| 2. | a | b | c |
| 3. | a | b | c |
| 4. | a | b | c |
| 5. | a | b | c |
| 6. | a | b | c |
| 7. | a | b | c |
| 8. | a | b | c |
| 9. | a | b | c |
| 10. | a | b | c |
| 11. | a | b | c |
| 12. | a | b | c |
| 13. | a | b | c |
| 14. | a | b | c |
| 15. | a | b | c |
| 16. | a | b | c |
| 17. | a | b | c |
| 18. | a | b | c |
| 19. | a | b | c |
| 20. | a | b | c |
| 21. | a | b | c |
| 22. | a | b | c |
| 23. | a | b | c |
| 24. | a | b | c |
| 25. | a | b | c |
| 26. | a | b | c |
| 27. | a | b | c |
| 28. | a | b | c |
| 29. | a | b | c |
| 30. | a | b | c |

- | | | | |
|-----|---|---|---|
| 31. | a | b | c |
| 32. | a | b | c |
| 33. | a | b | c |
| 34. | a | b | c |
| 35. | a | b | c |
| 36. | a | b | c |
| 37. | a | b | c |
| 38. | a | b | c |
| 39. | a | b | c |
| 40. | a | b | c |
| 41. | a | b | c |
| 42. | a | b | c |
| 43. | a | b | c |
| 44. | a | b | c |
| 45. | a | b | c |
| 46. | a | b | c |
| 47. | a | b | c |
| 48. | a | b | c |
| 49. | a | b | c |
| 50. | a | b | c |
| 51. | a | b | c |
| 52. | a | b | c |
| 53. | a | b | c |
| 54. | a | b | c |
| 55. | a | b | c |
| 56. | a | b | c |
| 57. | a | b | c |
| 58. | a | b | c |
| 59. | a | b | c |
| 60. | a | b | c |

- | | | | |
|-----|---|---|---|
| 61. | a | b | c |
| 62. | a | b | c |
| 63. | a | b | c |
| 64. | a | b | c |
| 65. | a | b | c |
| 66. | a | b | c |
| 67. | a | b | c |
| 68. | a | b | c |
| 69. | a | b | c |
| 70. | a | b | c |
| 71. | a | b | c |
| 72. | a | b | c |
| 73. | a | b | c |
| 74. | a | b | c |
| 75. | a | b | c |
| 76. | a | b | c |
| 77. | a | b | c |
| 78. | a | b | c |
| 79. | a | b | c |
| 80. | a | b | c |
| 81. | a | b | c |
| 82. | a | b | c |
| 83. | a | b | c |
| 84. | a | b | c |
| 85. | a | b | c |
| 86. | a | b | c |
| 87. | a | b | c |
| 88. | a | b | c |
| 89. | a | b | c |
| 90. | a | b | c |



1. El medio acuático presenta unas características particulares y diferentes que pueden facilitar una actividad educativa y saludable

- a) Verdadero
- b) Falso

2. ¿Cuál crees que es la definición más acertada sobre natación?

- a) La natación es trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y tocando el suelo.
- b) La natación es una habilidad con la que se nace.
- c) La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando brazos y piernas, sobre o bajo el agua.

3. Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua

- a) Verdadero
- b) Falso

4. ¿Por qué decayó la práctica de la natación en la Edad Media?

- a) Nadie sabía nadar.
- b) Las aguas eran residuales e impedían el baño.

c) Se relacionaba con enfermedades epidémicas.

5. En España, surge la natación deportiva en el año 1917

a) Verdadero

b) Falso

6. La práctica de la natación está basada principalmente en el entrenamiento de la velocidad y la resistencia y de forma secundaria en la técnica

a) Verdadero

b) Falso

7. Es trabajo del monitor informar a los usuarios de los riesgos y peligros en el medio acuático

a) Verdadero

b) Falso

8. ¿Cuál de los siguientes NO es un beneficio de la natación?

a) Al nadar relajas no sólo los músculos del cuerpo, sino también tu mente.

b) Mejora la vida sexual.

c) No está recomendada para personas con problemas de tensión alta.

9. La natación fortalece las articulaciones, previniendo lesiones e incluso ayudando a la recuperación de ellas

- a) Verdadero
- b) Falso

10. Una de las normas de higiene y seguridad en piscinas es cuidar los materiales didácticos de la clase y baños

- a) Verdadero
- b) Falso

11. Existen diferentes clasificaciones según el tipo de vaso, aunque en cuanto a la enseñanza la que más nos interesa es la clasificación dependiendo de la profundidad

- a) Verdadero
- b) Falso

12. El Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, también recoge algunas características

- a) Verdadero
- b) Falso

13. En general las piscinas se caracterizan por:

- a) Distancias relativamente cortas y disponibilidad de materiales de rescate.
- b) Posibilidad de ayuda y normativa para su utilización que evita en muchos casos riesgo de accidentes.
- c) A y B son correctas

14. Los niños pequeños no deben meterse con una temperatura inferior a 23°:

- a) Verdadero
- b) Falso

15. El material no convencional es:

- a) Aquel que es propio de las actividades recreativas: canastas, porterías, anillas, animales, figuras, barcas y sillones hinchables, pelotas de goma espuma,...
- b) Aquel que no posee escasa aplicación práctica, como son los elementos de la vida cotidiana (vasos, botellas, cubos, mangueras, sillas, mesa, mochilas, latas, globos,).
- c) Aquel que posee escasa aplicación práctica, como son los elementos de la vida cotidiana (vasos, botellas, cubos, mangueras, sillas, mesa, mochilas, latas, globos, que utilizados con imaginación, plantean multitud de posibilidades y problemas.

16. El profesor tiene que estar en una posición clara y visible para todos los alumnos pero a la vez en una posición donde controle a todos los alumnos.

- a) Verdadero
- b) Falso

17. Cada sesión va a dividirse en tres partes:

- a) Inicial, Media y Final
- b) Inicial, Principal y Final
- c) Inicial, Principal y Evaluativa

18. Es importante conocer el grupo con el que trabajaremos, su nivel, los objetivos que queramos conseguir, las edades a las que nos dirigimos, etc., a fin de organizar una metodología más idónea

- a) Verdadero
- b) Falso

19. Las actividades acuáticas desde el enfoque de la salud van destinadas a personas que padecen algún problema físico o enfermedad

- a) Verdadero
- b) Falso

20. En el ámbito educativo podemos encontrar programas relacionados con el medio acuático dirigidos tanto a bebés como a universitarios

- a) Verdadero
- b) Falso

21. La fase del descubrimiento del medio acuático representa la primera etapa del proceso metodológico

- a) Verdadero
- b) Falso

22. No es preciso tener en cuenta los aspectos psicológicos a la hora de familiarizarnos con el medio acuático.

- a) Verdadero
- b) Falso

23. La hidrofobia es:

- a) Ocasionada por un trauma infantil en el 100% de los casos
- b) Una emoción persistente, anormal e injustificada de miedo al agua
- c) Aun siendo una fobia, no interfiere en la vida de una persona

24. Según los expertos, la primera norma para ayudar a superar el miedo al agua es no forzar al sujeto, ya que podríamos provocarle mucho más miedo

- a) Verdadero
- b) Falso

25. Una respiración incorrecta dificulta una correcta posición del cuerpo desde el punto de vista mecánico y, por tanto, nos costará más esfuerzo poder desplazarnos

- a) Verdadero
- b) Falso

26. ¿Qué es la apnea?

- a) Falta de sueño
- b) Inspirar repetidas veces y de forma rápida
- c) Pausa respiratoria

27. Nombra los dos tipos de flotación y comenta en qué consisten:

- a) Flotación dinámica. Es aquella en la que el agua o el cuerpo se mueven uno respecto del otro.
- b) Flotación estática. Se produce cuando no existe movimiento alguno (el cuerpo no se mueve con respecto al agua).
- c) Todas son correctas

28. Aplicamos el término propulsión a la acción llevada a cabo con las extremidades superiores e inferiores para lograr vencer la resistencia al agua y, de este modo, poder desplazarse

- a) Verdadero
- b) Falso

29. Debemos dirigir la enseñanza de la propulsión (el pateo y el braceo) hacia formas estáticas de aprendizaje.

- a) Verdadero
- b) Falso

30. Evaluar es ese trabajo de análisis y búsqueda de conocer la realidad en la que se encuentran profesor y alumnos.

- a) Verdadero
- b) Falso

31. La fase de dominio del medio acuático se basa en el aprendizaje técnico de la respiración, flotación y propulsiones básicas

- a) Verdadero
- b) Falso

32. Los ejercicios de aprendizaje en esta segunda etapa se caracterizan por:

- a) Son una repetición de los ejercicios de la etapa anterior
- b) No podrán usarse materiales auxiliares en esta segunda etapa
- c) Son ejercicios de fijación de la técnica

33. Flotar es lo mismo que mantener el equilibrio en el agua

- a) Verdadero
- b) Falso

34. ¿Cuáles son las clases que se distinguen en equilibrio?

- a) El equilibrio estable, el inestable y el indiferente
- b) El equilibrio diferente, el indiferente y el de movimiento.
- c) El equilibrio inicial, el de fondo y el final

35. Álvarez del Villar define la coordinación como “la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado, de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz, a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto”.

- a) Verdadero
- b) Falso

36. El desplazamiento en el medio acuático se produce principalmente por las piernas, quedando los brazos como equilibradores

- a) Verdadero
- b) Falso

37. ¿Cuáles son los dos grandes grupos de desplazamientos? Explica en qué consisten

- a) Desplazamientos no específicos de las técnicas deportivas, que se fundamentan en el trabajo de superficies propulsoras y en las posiciones del cuerpo.
- b) Desplazamientos basados en las técnicas deportivas son aquellos que utilizan elementos específicos, como forma de remar, posición o movimiento de brazos y piernas.
- c) Todas son correctas

38. Los giros nos preparan para:

- a) Los virajes en los estilos
- b) Los cambios de dirección
- c) Ambas son correctas

39. Los saltos pueden clasificarse:

- a) Según la entrada al agua
- b) Según la batida, la fase de vuelo y la entrada

c) Ninguna de las anteriores

40. Las manipulaciones (lanzamientos y recepciones) nos preparan para la iniciación al waterpolo como actividad más significativa

a) Verdadero

b) Falso

41. ¿Cuáles son los métodos educativos en natación?

a) Método de las partes, método analítico y método sintético

b) Método inicial, método común y método total

c) Método analítico, método total y método de la parte progresiva

42. En la actualidad el entrenamiento en seco y el entrenamiento de musculación forman parte imprescindible del entrenamiento de la técnica de estilos en natación

a) Verdadero

b) Falso

43. Es recomendable nadar en el tipo crol cada dos brazadas y media

a) Verdadero

b) Falso

44. ¿Cuál es el estilo con mayor amplitud horizontal de brazada?

- a) Crol
- b) Espalda
- c) Mariposa

45. En el estilo espalda la respiración puede ser cuando uno quiera.

- a) Verdadero
- b) Falso

46. En el estilo braza, ¿cuándo se obtiene la mayor eficacia en la propulsión de brazos y pies?

- a) Cuando el cuerpo está sumergido
- b) Cuando el cuerpo está en forma horizontal
- c) Cuando el cuerpo se encuentra en forma vertical

47. Nombra uno de los tipos de braza

- a) Braza natural
- b) Braza ondulada
- c) Ambas son correctas

48. En el estilo mariposa el cuerpo se coloca en una posición más lateral que en estilo crol, con la línea del agua inmediatamente debajo de las orejas manteniendo la barbilla sumergida.

- a) Verdadero
- b) Falso

**49. Una de las reglas en la enseñanza y el entrenamiento en natación es:
“el nadador debe aprender a sentir el agua”**

- a) Verdadero
- b) Falso

50. Las etapas de la enseñanza de la natación son...

- a) Etapa de aprendizaje, Etapa de perfeccionamiento y Etapa de entrenamiento.
- b) Etapa de entrenamiento, Etapa de aprendizaje y Etapa de perfeccionamiento.
- c) Etapa de perfeccionamiento, Etapa de aprendizaje y Etapa de entrenamiento.

51. ¿Cuáles son los aspectos metodológicos fundamentales que destacan en el aprendizaje de la natación?

- a) El método de inicio, medio y fin
- b) El método de enseñanza y el de entrenamiento
- c) El método directo e indirecto de aprendizaje

52. El método de entrenamiento para el trabajo físico de las capacidades favorece la adquisición y el desarrollo de la ejecución técnica en cada especialidad, en función de las características personales del nadador referidas a sus necesidades y posibilidades de mejora.

- a) Verdadero
- b) Falso

53. La metodología integradora se basa en un planteamiento que permita a todos los participantes la posibilidad de realizarlas sin establecer elementos de selección discriminatoria

- a) Verdadero
- b) Falso

54. El proceso de aprendizaje de la natación debe desarrollarse en fases progresivas: de lo fácil hacia lo más complejo

- a) Verdadero
- b) Falso

55. No es necesario que exista una interacción positiva entre el profesor y el alumno

- a) Verdadero
- b) Falso

56. Para la aplicación correcta del principio de atención a la diversidad en el entrenamiento deportivo, se destacan dos medidas fundamentales:

- a) Las medidas de contexto y las medidas individuales
- b) Las medidas de programación y las medidas personales
- c) Las medidas de grupo y las medidas de comunicación

57. Los planteamientos pedagógicos en el aprendizaje de las habilidades acuáticas se basaran en aquellos principios en los que se basan dichas habilidades

- a) Verdadero
- b) Falso

58. El profesor eficiente en el ámbito de la natación se caracteriza por:

- a) Su sensibilidad
- b) Su creatividad
- c) Su expresividad

59. Uno de los aspectos importantes a tener en cuenta de cara a la enseñanza de la natación, sobre todo en las edades tempranas, es:

- a) El concepto de imagen corporal
- b) El concepto de cuerpo
- c) Imagen Corporal, aunque otros muchos autores lo han tratado con el término Esquema Corporal

60. Los estudiosos del tema coinciden en que la imagen corporal no cambia a lo largo de la vida del sujeto

- a) Verdadero
- b) Falso

61. Para las sesiones de natación deberemos tener en cuenta:

- a) La duración total de la sesión y de cada una de sus partes (calentamiento, parte fundamental y vuelta a la calma)
- b) Duración de los elementos preparatorios, material, información inicial, etc.
- c) Ambas son correctas

62. Los agrupamientos se realizan en función de la actividad, el nivel del alumnado, los objetivos, los recursos materiales disponibles, al azar, etc

- a) Verdadero
- b) Falso

63. Enseñar es una acción que puede dejarse a la improvisación

- a) Verdadero
- b) Falso

64. Con el estilo de enseñanza basado en la creatividad se pretende:

- a) Facilitar la libre expresión del individuo

- b) Fomentar la dependencia del alumno
- c) Posibilitar la imaginación del monitor

65. Criterios para el diseño de actividades de enseñanza y aprendizaje

- a) Facilitar la construcción de aprendizajes significativos
- b) Asegurar la relación de actividades de enseñanza y aprendizaje con la vida real del alumnado
- c) Ambas son correctas

66. Es preciso adaptar los medios y recursos de los que el monitor disponga en función del grupo de alumnos

- a) Verdadero
- b) Falso

67. Un kata es un conjunto de acciones o movimiento siguiendo un orden o patrón establecidos.

- a) Verdadero
- b) Falso

68. Es importante repetir varias veces los mismos ejercicios de natación, de forma que los alumnos los aprendan correctamente

- a) Verdadero
- b) Falso

69. Uno de los recursos ante los casos difíciles es:

- a) Ducharse durante la clase
- b) Disminuir el número de actividades
- c) Contacto de las partes sensibles con el agua

70. Es recomendable que la evaluación sea de forma continua, de modo que sirva al educador para ajustar su actuación en el proceso de enseñanza y aprendizaje

- a) Verdadero
- b) Falso

71. La natación es un deporte que tiene grandes beneficios con muy pocos riesgos.

- a) Verdadera
- b) Falsa

72. Dentro del agua se tiene un alto impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, aumentando la tensión de los huesos y las articulaciones

- a) Verdadero
- b) Falso

73. ¿Cuál NO es un beneficio general de la natación?

- a) Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
- b) Estimula la coordinación motora gruesa y fina.
- c) Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

74. El ejercicio no está recomendado durante la gestación, ya que ayuda a eliminar líquidos necesarios para la embarazada

- a) Verdadero
- b) Falso

75. Cuando se trata con embarazadas previamente sedentarias, debe comenzarse con actividades físicas de muy baja intensidad

- a) Verdadero
- b) Falso

76. Uno de los beneficios de la natación para bebés es:

- a) Ayuda al bebé a recordar el vientre de la madre
- b) Ayuda al bebé a relajarse
- c) Ayuda al crecimiento del bebé

77. Está demostrado que los bebés que han hecho natación en los 2 primeros años de vida desarrollan un mayor coeficiente intelectual

- a) Verdadero
- b) Falso

78. La práctica de la natación en adultos recude el estrés

- a) Verdadero
- b) Falso

79. En los últimos años se ha visto incrementado el número de recomendaciones por parte de los profesionales de la medicina para las más variadas terapias y patologías. Algunas de ellas son:

- a) Asma
- b) Estimulación precoz
- c) Ambas son correctas

80. El aprendizaje de la natación para personas con discapacidad se diferencia en muchos aspectos del aprendizaje normal

- a) Verdadero
- b) Falso

81. En socorrismo hay que incidir principalmente en la prevención de accidentes a través de la vigilancia

- a) Verdadero
- b) Falso

82. Niños y personas mayores son el principal grupo de riesgo en cuanto a los accidentes en el medio acuático y ahogamientos

- a) Verdadero
- b) Falso

83. Los principios en prevención pueden resumirse en las tres 'R' del socorrismo acuático, que son:

- a) Responsabilidad, Reconocimiento y Riesgo
- b) Revisión, Resumen y Recelo
- c) Responsabilidad, Revisión y Recursos

84. Es importante evitar las comidas abundantes antes del baño

- a) Verdadero
- b) Falso

85. Uno de los objetivos para entrar al agua es que si hay que saltar asegurarse de que en el lugar no haya nada ni nadie.

- a) Verdadero
- b) Falso

86. La vigilancia es uno de los aspectos básicos de la prevención, aunque no permite la anticipación necesaria para evitar o minimizar accidentes

- a) Verdadero
- b) Falso

87. El salvamento acuático consta de tres aspectos, que son:

- a) Seguridad acuática y salvamento preventivo.
- b) Seguridad acuática, salvamento preventivo y rescate acuático.
- c) Rescate acuático y seguridad acuática.

88. En la víctima consciente: no podemos acercarnos por detrás y colocar el flopi entre la víctima y nosotros

- a) Verdadera
- b) Falsa

89. La secuencia de actuación ante un accidente puede resumirse en tres secuencias:

- a) S.A.P.: Socorrer, Auxiliar, Prevenir
- b) P.A.C.: Prevenir, Auxiliar, Comunicar
- c) P.A.S.: Proteger, Avisar, Socorrer

90. ¿Cuál de las siguientes frases es FALSA?

- a) En caso de producirse una lesión tras una zambullida, quienes estén en el entorno del accidentado deben actuar inmediatamente
- b) La rápida actuación ante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de las posibles lesiones que padezca
- c) Una de las tareas del socorrista acuático en piscinas es no moverse del puesto de vigilancia